ВОСПИТАНИЕ АНТИСТРЕСС
PSYCHOLOGY
СДЕЛАТЬ СЧАСТЛИВЫМИ НАШИХ ДЕТЕЙ
ПОДРОСТКИ
CLEVER

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

"Подростки" - это дополненное издание бестселлера, которое уже 5 лет помогает родителям строить нормальные отношения со своим взрослыми детьми. Здесь - лучшие статьи журнала Psychologiessa 10 лет его существования в России. Здесь полезные и очень четкие советы. Здесь все темы, все проблемы, с которыми сталкиваются мамы и папы подростков. Здесь есть все для того, чтобы вам нравилось общаться со своими детьми, чтобы воспитание перестало быть стрессом. Чему научит эта книга: - Слушать своих детей - слышать своих детей - понимать, почему подростки так странно и порой агрессивно себя ведут - разговаривать с подростками, как со взрослыми, - отпустить и доверять - быть уверенным родителей и знать, как реагировать на изменения в поведении детей.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Коллектив авторов

Сделать счастливыми наших детей. Подростки

© ООО «Херст Шкулев Медиа», 2016
© ООО «Херст Шкулев Паблишинг», 2016
© ООО «Клевер-Медиа-Групп», 2016 **От издателей**

Почти пять лет прошло с момента первого издания этой книги. Нельзя сказать, что подростки за это время заметно изменились, но жизнь ведь не стоит на месте. Какие-то тенденции в интересах подростков, их взаимоотношениях друг с другом и с внешним миром нарастают, а какие-то теряют силу и уходят на

второй план. Трудно не заметить, что наши дети все основательнее «врастают» в интернет и социальные сети, в связи с чем возникают новые зоны риска вроде кибербуллинга[1] или виртуальной зависимости. Подростки все раньше ощущают себя частью взрослого мира и активнее копируют взрослое поведение, будь то сексуальные отношения или какие-то культурные, модные тренды. Едва ли не каждая вторая девочка в возрасте 10–11 лет обеспокоена собственным весом и задумывается о диете, пытаясь соответствовать стандартам красоты, заданным моделями и кинозвездами и… их собственными молодыми мамами, для которых «правильная внешность» ассоциируется с успехом и высоким социальным статусом.

Эти и другие тенденции мы постарались отразить в новом издании книги, дополнив ее актуальными статьями и списком полезной для родителей литературы с подробными аннотациями.

А в целом все главные вопросы и трудности переходного периода остаются прежними, ведь возрастной кризис еще никто не отменял. Знакомство со своим новым телом, дистанцирование от родителей и приобщение к миру взрослых, завоевание авторитета и определение своего места в кругу сверстников, а кроме того – непрерывный поиск себя, своего пути… Эти и другие важные задачи подростки должны решить именно в этом возрасте. А наша задача – по мере их взросления становиться другими родителями. Найти в себе смелость меняться и, что бы ни случилось, сохранять с ними контакт, быть рядом. Не защищать их от жизни, а вывести в этот мир. Чтобы в конце концов превратиться в настоящих друзей, в дорогих друг другу взрослых.

Алла Ануфриева, редактор Psychologies

Александр Альперович, издатель Clever

Предисловие эксперта

Признать свою неуверенность

В одной семье живет мальчик 15 лет. Обычный с виду подросток. В школе, правда, учится последний год плохо. Много пропусков по непонятным причинам, много двоек – то за забытые тетради, то за невыполненную домашнюю работу, ну и за незнание предмета, конечно. На уроках скучающее, отсутствующее, как говорят учителя, лицо. А дома – многочасовое просиживание за компьютерными играми. Обсуждение игровых результатов в социальных сетях и сообществах. Дни (и ночи) напролет. В компьютерных играх мальчик продвинут. У него высокий рейтинг в геймерском окружении. А в других сферах бытия много критики и ощущение, что он не такой, каким его хотели бы видеть. В комнате беспорядок. Одежда вперемежку с

чашками и тарелками. В углу полупустой школьный рюкзак. Отмалчивание и сарказм – единственные способы коммуникации с мамой. И раздражение при попытках обсудить с ним его трудности.

В другой семье живет девочка 13 лет. Отлично учится в школе. Серьезно занимается спортом, побеждает в соревнованиях. Много времени проводит в спортивных лагерях, не боясь физических нагрузок, самостоятельна в быту. Понемногу сочиняет песни. Пара хороших подруг, взаимопонимание с тренерами, уважительное отношение со стороны учителей. Девочка ведет дневник, в котором задает много вопросов: о себе, о дружбе, о целях в жизни, о плохом и хорошем вокруг себя. Девочка не знает ответов на эти вопросы, но обсуждать их с кем-то ей почему-то не хочется. Она плачет по ночам оттого, что «ничего не знает, не понимает». А днем опять учится, тренируется, печет печенье. Она даже сняла любительский клип на свою песню и выложила его в сети. В клипе она совсем другая, чем в обычной жизни, – беззаботная, веселая, раскованная.

Что общего между этими двумя, такими непохожими друг на друга детьми? Они – подростки. Их очень разные интересы сходятся в поиске ответов на главные вопросы: «Кто я?», «Как я выгляжу в глазах других?», «Каково мое место в мире?».

О подростках много сказано. Мы сегодня вроде неплохо знаем этот возраст, нам известны психологические приемы слушания и понимания, и все же нередко мы разочаровываемся в тех формах общения, которые складываются у нас с подростками. Не понимаем: что это такое? С кем мы имеем дело? Что не так с нами, взрослыми, если детям так трудно? Так что же мы уже знаем?

Подростки ищут себя. И в буквальном, и в переносном смысле слова ищут свое лицо, свою индивидуальность. Эти поиски должны вылиться в построение собственной этической системы. Об этом писали многие философы и психологи, изучая главные жизненные задачи этого возраста. Выработка собственной этики и, шире, идеологии, взглядов на мир требует размышлений, осознания, экспериментов. Подростки решительно отодвигают в сторону известное, а в образовавшемся пространстве пробуют сформулировать что-то свое и яростно это свое отстаивают, борются за него. Иногда даже недозволенными и – нередко – парадоксальными способами. Каковы эти способы?

– Ставить под сомнение опыт предыдущих поколений, уходить от прописных истин. Прийти в результате, может быть, к тому же самому, но самостоятельно. Это похоже на трудное, долгое и рискованное путешествие в поисках редкого сокровища.

А сокровище обнаруживается в родных краях, недалеко от дома.

– Искать свою уникальность, но сливаться на определенном отрезке жизненного пути с образом своего кумира, вплоть до полного копирования, до потери своей индивидуальности. Кумиром может оказаться яркий одноклассник или кинозвезда в равной мере.

– Сбросить последние признаки зависимости от взрослых, стремясь обрести независимость. И попасть в сети новой зависимости. Подростки могут сказать «да» самим себе только после того, как сказали «нет» всему миру. Нередко отвергается даже то, что по-настоящему нравится. Однако это сладкое слово «нет» манит сильнее, ставит в зависимость от удовольствия его произносить.

– Не выносить сравнения себя с другими: «Я не могу, не хочу и не буду, как все». И при этом для отстаивания своего «я» искать свою группу, компанию. Вот так, целой группой, и отстаивается индивидуальность – необычность в манере одеваться, вести себя, разговаривать, придерживаться ценностей. Вот такая групповая индивидуальность.

Все это можно сказать о подростках сегодня. Но то же самое происходило и с нами, нынешними родителями подростков, в нашем отрочестве. Что же появилось нового?

В сегодняшнем мире осталось не так много безусловно одобряемых всеми истин, этических норм. Современная цивилизация допускает равноправное сосуществование разных оттенков норм, ценностей. В этическом многоголосии искать собственное «правильное» сложнее. Получается, что нынешним подросткам надо разобраться в многоголосии, сверить каждый голос со своим, дать каждому свою оценку. Большая работа. И оттого возникает много претензий ко взрослым: «Вы сами не можете решить, что для вас правильно. Как вы можете учить нас чему-либо?»

Пытаясь разобраться в многоголосии хорошего и плохого, подростки как никогда нуждаются в широких контактах со сверстниками. Прекрасную возможность предоставляют социальные сети. Легкость общения, возможность спрятаться за масками, выдуманными биографиями, попробовать разные роли. И настоящая отгороженность, независимость от взрослых. Но мы уже говорили, что в сильном стремлении к независимости есть риск прийти к новой зависимости. В данном случае это зависимость от пребывания в сетях, игромания, дающая яркое ощущение успешности, компетентности.

Общаться со сверстниками в социальных сетях в чем-то проще, поскольку можно избегать ситуаций, с которыми в

реальном общении приходится сталкиваться лоб в лоб и искать какие-то выходы. И эта кажущаяся простота и многообразие контактов, которые так нужны подростку, привязывают его к социальным сетям. Непрерывность ленты общения дает ощущение постоянной включенности в группу, принадлежности к социальному сообществу.

Так что же в этих обстоятельствах можем сделать мы, взрослые, общаясь с сегодняшними подростками?

Прежде всего – признать перемены, происходящие в мире, и собственную неуверенность в своих этических нормах, отсутствие четких правил общения в социальных сетях. Мир динамично меняется. Находить себя в меняющемся мире нам, взрослым, приходится параллельно с нашими детьми. И все чаще мы вынуждены пользоваться результатами их поисков. А признавать этого не хочется. Хочется по-прежнему поучать, заставлять придерживаться наших норм.

Мы можем быть в партнерстве с подростками. В тех отношениях, которые Стивен Кови в своем бестселлере «7 навыков высокоэффективных людей» так замечательно назвал взаимозависимостью людей. Взаимозависимость – это продвижение и от зависимости, и от независимости к более гармоничным, зрелым отношениям. Это возможность, объединив наши способности, создать вместе что-то более значительное.

Сделать этот шаг не так просто. Ведь только независимость позволяет проявиться индивидуальности. Но дальше надо суметь объединить сильные стороны своей индивидуальности с индивидуальностями других. Быть в команде, уметь слышать и видеть другого без потери себя. Хочется верить, что эта книжка поможет родителям увидеть и поддержать в своих детях проявление индивидуальности, а затем, по мере их взросления, выстроить с ними подлинно партнерские отношения.

Галия Нигметжанова, психолог московского психологического центра поддержки семьи «Контакт»

Знакомьтесь: подросток

Он становится странным и неуправляемым, вызывающе себя ведет, экспериментирует с прической и одеждой, грубит, курит, хлопает дверью и включает музыку на полную громкость. Ребенок, с которым вы были так близки, отгораживается от вас, исчезает, бросая обидное: «Отстань, я не маленький!», и вы боитесь, что уже никогда не сможете его понять. Не отчаивайтесь: сын или дочь по-прежнему нуждается в вас, и, возможно, даже больше, чем прежде.

Подростковый возраст как этап взросления не проходит гладко. Смена ожиданий и требований ребенка, развитие

сексуальности, переход к более самостоятельной жизни с иной ответственностью, иными возможностями даются нелегко. Все меняется: тело, эмоциональные проявления, образ мышления, интересы и поведение. На новом этапе подростку необходимо пересмотреть отношение к миру и близким людям, выстроить себя заново, и родителям нужно помочь ребенку в его становлении: быть рядом, соблюдая дистанцию, любить несмотря ни на что.

Я его не узнаю

Еще вчера мы вместе рисовали забавных животных и разучивали веселые песенки, а сегодня он запирается в комнате и не хочет вы ходить к ужину. Кажется, что он совсем еще ребенок, но что-то неумолимо меняется. в наших отношениях. Перед нами совсем другой человек, и нам придется, узнавать его. заново.

Так кто же он такой – подросток?

Тинейджер (от английского teenager) – это молодой человек в возрасте от 13 до 19 лет, поскольку на – teen в английском языке оканчиваются названия именно этих чисел. Российские психологи

подростками считают тех, кому 11–16 лет. Стоит отметить, что в больших городах, где дети очень рано вступают в контакт с высокими технологиями, переходный период может начаться и раньше, уже в 10 лет. А по-настоящему взрослыми современные дети становятся только к 24 годам, когда созревают структуры мозга, отвечающие за контроль над поведением. Пубертатный процесс связан с физиологическими изменениями в организме, а они у всех детей (даже у родных братьев/сестер) происходят в разное время. У представителей разных народов различия еще более заметны: в частности, у южных народов пубертат наступает раньше, чем у северных. Человек в это время начинает меняться и уже никогда не будет прежним, как бы того ни хотелось родителям.

Мне не нравится его поведение

Эксперты: **Марина Аромштам,** педагог, писательница, **Елена Корабельникова,** психотерапевт, сомнолог, **Даниэль Марселли** (Daniel Marcelli), психиатр, **Марина Кравцова,** детский психолог

У родителей подростка порой буквально опускаются руки: понять причину совершенно неадекватных, на их взгляд, поступков сына или дочери непросто. Почему ребенок так вызывающе и высокомерно себя ведет? Дерзит в ответ на простой вопрос, часами говорит по телефону, игнорирует просьбы взрослых? В этот нелегкий для окружающих период ребенок идет на поводу у своих импульсов, не задумываясь о последствиях. Мозг подростка меняется так же быстро, как и его тело, и временно утрачивает некоторые функции. В лобном отделе, как и в других зонах, отвечающих за самоконтроль и выбор стратегии поведения, формируется множество случайных нейронных связей, которые могут мгновенно разрушаться. Информация, которая с помощью этих связей запечатлелась в памяти, теряется. Подросток словно балансирует на грани между детством и взрослым возрастом. Даже в самых простых, обыденных ситуациях он может чувствовать растерянность и вести себя неадекватно, ведь старые модели поведения уже отвергнуты, а новые пока не сформировались.

Кроме того, странное поведение подростков может быть и защитным механизмом, с помощью которого они ограждают себя от слишком сильных переживаний. Например, чтобы избавиться от тревоги и слишком сильных эмоций, подросток может надеть маску глупости и так восстановить уверенность в себе. Эта маска помогает ему и в непривычных ситуациях. Влюбившись, он по-глупому дразнит свою пассию и досаждает ей, боясь, что окружающие догадаются о его чувствах. Выступая перед классом, он паясничает и смешит приятелей, стараясь скрыть волнение. Чтобы «поумнеть», подростку предстоит освоиться с ролью взрослого человека: научиться делать выбор, принимать ограничения, выстроить свою идентичность, то есть понять, кто он и каково его место в этом мире.

Он не убирает в своей комнате

Мало того что подросток не убирает в своей комнате – он требует, чтобы и мы не вытирали пыль у него на столе, не складывали в стопочки разбросанные диски и бумажки. Возможно, он даже заявил, что хотел бы врезать в свою дверь замок, чтобы посторонние не входили к нему без стука. «Посторонние» – это в первую очередь родители. Он уже не помнит, не хочет знать, с какой любовью мы ремонтировали детскую, вместе выбирали мебель и расставляли на полках книжки и игрушки. Теперь он видит в этой комнате лишь собственную территорию, на которую посягают другие.

Маленький ребенок с удовольствием делит занимаемое

пространство с родителями, которых ощущает частью себя. Подросток, напротив, живет «на разрыв». Для него важно почувствовать себя отдельным, самодостаточным. Он, подобно зверьку, готов «метить» свою территорию, чтобы убедить самого себя и окружающих в собственных правах. Но он по-прежнему сильно зависит от взрослых, крайне нуждается в вашей любви и, главное, в понимании. В глубине души он ждет от родителей, чтобы те помогли ему стать самостоятельным.

Признайте главенство ребенка на данном кусочке пространства. Да, теперь придется оговаривать возможность убраться здесь, переставить что-то на полках или заменить мебель. Но, если ребенок с детства приучен к чистоте, вряд ли он станет возражать, если вы спросите: «Может быть, я (или кто-то другой) после завтрака вымою в комнате пол?»

Попросите его пропылесосить у себя, когда ему будет удобно. И хорошо, если бы он нашел время разобраться на своем столе и протереть пыль, которая не идет на пользу его аппаратуре.

Вряд ли подобное обращение вызовет сопротивление, ведь вы таким образом подчеркиваете его «имущественное право» и всего лишь предлагаете помощь. Что касается необходимости стучаться, сделайте это правилом еще до того, как его сформулирует сам ребенок. Но попросите и его стучаться в вашу комнату. Ведь речь идет о взаимном уважении, и вы всего лишь подчеркиваете, что готовы видеть в ребенке отдельного человека. Такого же, как и вы сами.

Он бездельничает

Почему подростки всегда отлынивают? И почему нас так раздражает их лень?

Первая причина чисто физиологическая. Гормональные изменения в пубертатный период сопровождаются постоянным ощущением усталости: нельзя вырасти за год на пятнадцать сантиметров и не почувствовать себя усталым. Но подросток «бездельничает» еще и потому что не знает, чем себя занять. Детские игры его больше не интересуют, а новых увлечений он еще не нашел. Занятия родителей (работа, хозяйство, развлечения) кажутся ему глупыми. Он не хочет ни походить на них, ни быть послушной марионеткой: «Делай уроки», «Убери комнату», «Поставь посуду в шкаф»… Демонстрируя свое отличие, подросток замедляет ритм деятельности или просто начинает бастовать: валяется в постели со смартфоном, часами сидит перед компьютером…

Это раздражает нас и выводит из равновесия. Может быть, потому, что мы немного завидуем его беззаботности и

безразличию к правилам? Ведь мы сами все время куда-то торопимся. С годами все острее воспринимаем ход времени: чем меньше его остается, тем больше пользы мы хотим от него получить. Подросток же не спешит, у него вся жизнь впереди. Разное восприятие темпа жизни вызывает столкновения. Но вместо того, чтобы злиться, почему бы нам самим не отложить на время какие-то дела? Бездеятельность дает школьнику возможность размышлять и таким образом лучше разобраться в себе и своей жизни. Дайте ему спокойно поваляться… правда, не позволяйте делать это слишком часто. Существуют обязательства, которыми пренебрегать нельзя, иначе можно безнадежно отстать в школе или… стать по-настоящему ленивым человеком.

Он меня обманывает

На днях ваш сын утверждал, что ночевал у своего лучшего друга, который рассказал такую же историю своим родителям. В действительности оба провели ночь за компьютером у одноклассника, чьи родители уехали на дачу… Ваша первая реакция – крайнее возмущение, растерянность, даже ярость: разве он мог так нагло лгать? Чем они там занимались? Его надо наказать!

Подростки 13–14 лет стремятся ускользнуть от родителей, потому что чувствуют: пришло время становиться самостоятельными. Отсюда и внезапное появление мелких обманов, недомолвок. Выведенные из себя ложью подростка, еще недавно такого открытого и беззащитного, родители упрекают его в нежелании им доверять («Я очень разочарован») и постоянно напоминают о массе опасностей («Я хочу знать, где ты и с кем»). На самом деле за их словами скрывается страх потерять над своим ребенком контроль. Ничего не поделаешь, переходный возраст означает начало «непрозрачных» отношений с детьми, и с этим приходится смириться, чтобы не затормозить естественный процесс взросления.

Другое дело, если речь идет о серьезном обмане. Подделка подписи на документе или украденные из вашего кошелька деньги – проступки настолько серьезные, что необходимо решительно вмешаться, прояснить свою позицию и контролировать подростка какое-то время. Подумайте о возможных причинах обмана: у него трудности в школе? Хватает ли ему карманных денег? Достаточно ли свободы вы ему предоставляете? Чаще всего дети вынуждены лгать родителям, которые сами могут подвести, обмануть ребенка или же не дают ему никакой возможности проявить самостоятельность. Некоторые подростки постоянно привирают, выдумывая себе

захватывающую жизнь, чтобы придать себе вес в глазах приятелей, привлечь внимание бесконечно занятых отца или матери. Возможно также, что от них скрывают «стыдные» детали семейной истории: тюремное прошлое кого-то из родственников, наркотики, любовные связи… Бессознательно подростки воспроизводят поведение родителей, которым лучше решиться на прямой разговор с сыном или дочерью, чем упрекать их в обмане.

Она поздно ложится спать

Подростки спят очень мало – в среднем по 7–8 часов (при реальной потребности в 9-10 часах сна). Что же мешает им высыпаться? Прежде всего возраст! Большинство 12-14-летних, будто сговорившись, дружно превращаются в сов. Время их засыпания сдвигается на 2–3 часа, что предполагает и более позднее пробуждение. Но встают-то они все равно рано: школу никто не отменял. Результат недосыпания налицо – они становятся сонливыми, раздражительными и невнимательными, хуже контролируют эмоции и с трудом запоминают информацию. С чем связан такой «синдром отложенной фазы сна»? Одна из причин – гормональная перестройка организма. Из-за нее меняется структура сна и усиливается эмоциональная нестабильность, и так свойственная этому возрасту. Подростка мгновенно выводят из себя (а значит, лишают сна) вечерняя ссора родителей или разбор его «полетов», трудности в отношениях со сверстниками и стресс, связанный с учебой. Кроме того, старшеклассники начинают воспринимать сон как досадную трату времени. Британские врачи ввели специальный термин junk sleep («мусорный сон») – он хорошо иллюстрирует пренебрежительное отношение ко сну современных подростков. Родительское «Иди спать!» они понимают так: «Я пойду в свою комнату и найду себе занятие». Чаще всего это музыка, уроки, общение с друзьями в социальных сетях до глубокой ночи. Другими словами, дети начинают поступать… так же, как и их родители: ради чего-то интересного или важного они забирают время у сна. И кстати, многие взрослые, да и общество в целом, поощряют такие отсрочки, если речь идет об учебе: человек, который спит, расценивается как лентяй, а тот, кто не смыкает глаз, – трудолюбив, вынослив и достоин восхищения.

Расскажите подросткам о преимуществах полноценного сна. Знает ли ваш сын (дочь), что хороший сон стимулирует рост и снижает риск полноты? Что он значительно улучшает память? Понимая, что важно для вашего ребенка (успехи в учебе, красивая фигура или спортивные результаты), вы легко аргументируете свои требования убедительными научными фактами. Обратитесь

за консультацией к сомнологу – слова специалиста подростки часто воспринимают с большим энтузиазмом, нежели мнение родителей. В выходные нежелательно сильно менять привычный график сна и бодрствования (разница в пробуждениях не должна превышать двух часов). Это поможет избежать стресса в понедельник. Серьезное препятствие для поддержания здорового режима – электронные устройства. Излучение мониторов блокирует выработку мелатонина – гормона, который регулирует смену сна и бодрствования. Расскажите об этом подростку и договоритесь о том, чтобы компьютер и телевизор хотя бы за час до сна были выключены. Согласуйте и «штрафные санкции» в случае нарушения правил. И наконец, какие бы эмоции ни переполняли вас, избегайте выяснять отношения с детьми поздно вечером. Напротив, запланируйте что-то приятное на завтра и пожелайте доброй ночи.

Он возвращается домой слишком поздно

Ваш подросток уже не первый раз возвращается домой позднее, чем ожидалось, не предупредив вас. Как реагировать? Задача родителей – определять правила и настаивать на их соблюдении, а дело подростка – неустанно торговаться по их поводу и обходить запреты. Примите это как данность, и вам останется лишь четко определить время, не позднее которого подросток может возвращаться домой. Важно учесть не только его возраст, время года, день недели, но и частоту вечеринок. Так, 14-летнему подростку не обязательно разрешать гулять каждую субботу до полуночи, но иногда, в виде исключения, он может вернуться и позже. Конечно, это необходимо оговорить заранее. Если ваш сын или дочь опоздали на 15 минут, не стоит придираться. Но все же напомните о правилах, чтобы не допустить недоразумений впоследствии. Если же он опаздывает на два часа, отметьте это и накажите его – например, запретите следующую вечеринку. Наказание должно быть адекватно совершенному проступку. Если родители лишат ребенка вечеринок на три месяца, они рискуют отменить наказание раньше времени и дискредитировать себя тем, что оказались непоследовательными.

Если подросток заявляет вам, что его друзьям разрешают возвращаться позднее, не поддавайтесь: он вами манипулирует! Но даже если он говорит правду, вам-то виднее, чем другим родителям, что лучше для вашего ребенка, потому что вы несете ответственность за его здоровье. Объясните, что сейчас ему жизненно необходим сон и равномерный ритм жизни, потому что он растет и учится. Ему трудно вставать по утрам в школу? Для

этого и нужны выходные – они помогут восстановить силы, если, конечно, не ложиться спать на рассвете. Не упрекайте сына (дочь) в том, что вы не выспались, дожидаясь его (ее), – это последнее, что подростков волнует. Не стоит сводить счеты с детьми, к тому же такие аргументы больше похожи на шантаж.

Он грубит и ругается

Неприличные слова, крепкие выражения, оскорбления, звучащие из уст подростка, не имеют ничего общего с подобным поведением детей более младшего возраста. Дошкольники и младшие школьники экспериментируют с бранными словами, их привлекают эмоциональная выразительность и запретность ненормативной лексики. Подростки прекрасно понимают, что означают слова и как сильно они могут ранить другого.

Кроме того, старшеклассники стараются бранными словами задеть родителей, шокировать, вывести их из себя, чтобы измерить свою власть над ними и подтвердить собственную эмоциональную независимость от них. Особенно это характерно для подростков из семей, где уделяется излишнее внимание вопросам приличия и хорошего тона, где ребенка слишком опекают, навязывают ему определенный стиль поведения или не одобряют его друзей, увлечения, интересы. Наконец, крепкие выражения и нарочитый цинизм в отношениях с близкими позволяют преодолеть чувство неловкости. Например, излишняя нежность со стороны родных смущает подростка, будит в нем мысли о сексуальном подтексте такого поведения, недопустимом в отношениях между мамой и сыном, дочерью и отцом. В этом случае грубость и агрессия невольно создают непреодолимую преграду между ними (согласитесь, трудно быть нежным с хамоватым подростком). Но, какие бы причины ни стояли за поведением ребенка, родители не должны позволять себя оскорблять. Ваша задача – провести границу между словами и эмоциями, чтобы сохранить диалог с подростком. Не отвечайте криком на крик, грубостью на грубость, откажитесь продолжать разговор «в таком тоне», предложите обдумать происходящее и вернуться к обсуждению позже. И тем более не переходите на чужую территорию, употребляя молодежный сленг: язык подростков не для взрослых. Ваш взрослый ребенок может усмотреть в этом насмешку или форму передразнивания, и его реакцией будет презрение.

Меня ранят его слова

Эксперты: **Дарья Крымова**, психотерапевт, **Ирина Хоменко**, детский психолог, **Катерина Хмельницкая**, семейный психотерапевт

Они целятся в наши несовершенства, двойные стандарты в воспитании или же мелкие сделки с совестью. Как воспринимать эти ранящие фразы наших детей… и можно ли извлечь из них какую-нибудь пользу?

Вопреки пословице, их устами глаголет не абсолютная, но лишь относительная истина. Однако брошенные в сердцах слова мы воспринимаем как объективную характеристику нашей личности. Наше болезненное восприятие – раздражение, горечь, растерянность – мешает нам заметить, что помимо агрессии в словах подростков есть и некое важное послание, нечто такое, что вынудило их открыть рот и высказать ту болезненную правду, которая беспокоит и нас самих. Так, взрослый, живущий с безрадостным ощущением, что он ничего интересного из себя не представляет, рано или поздно услышит, как дети подтверждают эту его печаль. Каждый родитель знает, насколько сильно действует такая «простая» констатация: «вы старые», «ты толстая», «с тобой скучно»… Дети говорят правду, отталкиваясь от реальных (по крайней мере для нас) вещей. Но не всю правду, и к тому же преувеличенную, искаженную, словно увиденную через увеличительное стекло. Возникает неприятное ощущение, что нас насквозь видят те, перед кем нам всегда хотелось бы выглядеть безупречно. Наши дети знают нас лучше, чем мы думаем. Когда они это демонстрируют, унижая нас своим замечанием, мы воспринимаем это тяжело и, к сожалению, нередко поддаемся

искушению ответить агрессией на агрессию.

Толстый живот, маленькая грудь, немодная одежда… Они ухитряются нащупать именно те точки, в которых укрыты наши комплексы. И это понятно: наши дети не только нас любят, но и изучают, чувствуя, в частности, и то, что нам хотелось бы скрыть. По нашей реакции они проверяют свою интуицию. Кроме того, дети хотят убедиться, что родители способны справиться с чертами, которые, возможно, дети унаследовали от них. Нередко грубость и даже жестокость, с которой подросток высказывается о родительской внешности, скрывает его желание перестать переживать по поводу собственного веса или же черт лица.

У подростков наготове довольно много острых фраз на тему родительской внешности. Они обидны, поскольку произносятся со знанием дела. Сегодня дети нередко избирают мишенью стремление родителей молодиться, быть наравне с молодыми, подростки переносят подобное с большим трудом. Их ядовитые ремарки – это и протест против нарушения границ между поколениями, и изобличение родителей, которые могут посягать на роль сексуальных соперников своих детей. Это их призыв: «Посмотрите на свое тело: ему уже не 20! Теперь наша очередь быть молодыми!» Подростку важно чувствовать дистанцию со взрослым, ее отсутствие раздражает.

Работать над ошибками

Даже если вы очень задеты замечанием вашего ребенка, худшее, что можно сделать, – отплатить ему той же монетой. Для подростка это может стать глубокой травмой, даже если вы высказались в шуточной форме. Чтобы ответить правильно, нужно расслышать послание ребенка и найти такие слова и тон, которые будут соответствовать его возрасту и сути его замечания. Отвечать надо спокойным, уверенным голосом, доброжелательно, но не заискивающе. Это непросто, ведь часто, удивляясь проницательности наших детей и осознавая их правоту, мы смущаемся, не находя, что сказать в ответ.

Буквально несколькими словами дети ставят нам на вид те воспитательные промахи, которые мы, взрослые, неизбежно допускаем в повседневной жизни.

Неоправданные наказания и их неожиданная отмена; правила, которых не исполняет тот, кто сам их установил; родительские разногласия в вопросах воспитания… Этот список наших обычных «слабых мест» далеко не полон. Ребенок ловит все, что имеет к нему отношение. И как только он видит брешь в родительской системе воспитания, он пользуется ею в собственных интересах.

Но дети ставят родителей в неловкое положение не только ради своей выгоды. Родительская непоследовательность порождает у ребенка ощущение незащищенности. Чтобы чувствовать себя в безопасности, детям нужно понимать и предвидеть развитие событий, опираться на твердые правила и ориентиры. Вот почему никогда не следует оставлять такие их слова без ответа. Родителям стоит признать свою ошибку, но не заниматься при этом самобичеванием. Излишние выражения раскаяния могут дать ребенку преувеличенное ощущение его авторитета. А он никак не может занимать позицию судьи. Он должен продолжать считать родителей теми, кто действительно знает, как будет лучше для ребенка. Так, родитель может признать: «Похоже, в твоих словах есть правда, хотя ты все же и преувеличиваешь» или же «Да, вероятно, тут я немного поспешил».

От наших детей мы неизменно требуем правдивости, и, когда они сталкиваются с нашим собственным враньем, это их возмущает. Родительский обман может быть оправдан, если его цель – уберечь ребенка, хотя бы на время, от слишком сильного потрясения. Гораздо менее правы родители, которые скрывают какую-либо ключевую для него информацию, например о его собственном происхождении или о том, что с ним произойдет (смена школы или места жительства, переезд к бабушке…). Если же ребенок уличает нас в искажениях правды в житейских ситуациях… тут лучше, преодолев чувство неловкости, признать: мы, вероятно, так поступили из лени или боязни. Представление о таких человеческих слабостях помогает детям усвоить: в нашей жизни мало вещей безнадежно черного или безупречно белого цвета.

Играть по правилам

«Так делать нельзя!», «Ты же обещал!»… Порой мы сами поступаем против правил, бываем невежливы, нарушаем обещания. Принять и вынести упреки в этом всегда очень трудно. Особенно родителям: как не хочется оказаться тем, кто подает ребенку плохой пример! За выезд на встречную полосу 48-летнего Александра лишили прав. О чем ему ледяным тоном и напомнил его 15-летний сын, прервав отцовскую лекцию о недопустимости списывания на контрольных.

Дети строят собственную личность и для этого проверяют на прочность «строительный материал» – те жизненные и моральные ценности, которые важны для их родителей. Дети хотят понять, насколько эти устои и правила работают и почему родители их нарушили. Если такое нарушение было единичным, они

успокаиваются, делая справедливый вывод: ничто и никто в этом мире не совершенны. Если же подобные инциденты повторяются, им потребуются разъяснения о том, что, собственно, происходит. Так, 45-летней Марии в ответ на настойчивые обвинения в эгоизме со стороны ее дочери-подростка пришлось пойти с ней на серьезный разговор и объяснить, почему она видится с собственной матерью, бабушкой девочки, не чаще чем раз в год. А 43-летний Николай по-настоящему осознал, насколько его 14-летний сын ему не доверяет, когда тот процитировал ему по книжке «список основных симптомов больного паранойей» и заключил: «Главное – не останавливайся: ты на правильном пути!» «Сначала я резко ответил ему, что он не с приятелем разговаривает, но спустя несколько дней повел его в кафе, и мы с ним по-взрослому, спокойно поговорили, чтобы выяснить, что же его во мне так бесит».

Повод для размышления

Обидные слова наших детей причиняют нам боль… и дают повод задуматься: о каких наших недостатках они говорят – реальных, предполагаемых, преувеличенных? Понять, насколько справедлив наш портрет, который рисуют дети, всегда очень сложно. Нужно обратить внимание на несколько моментов: что такое эта колкая фраза – реакция на какую-то конкретную обиду? Повторяется ли она? Ощущаете ли вы, что она скорее справедлива или, наоборот, абсолютно несправедлива? Одно можно сказать точно: вам необходимо найти время, чтобы это обдумать. Немного остыв, мы должны дать понять ребенку, что мы его услышали («Да, в твоих словах есть доля правды, теперь я понимаю, что тебя беспокоит»), а затем призвать его к порядку («Тем не менее то, как ты со мной сейчас говоришь, недопустимо, постарайся говорить доброжелательно»).

Наконец, нам стоит помнить, что выпады против родительских привычек и образа жизни, ценностей и недостатков помогают детям и подросткам постепенно отделяться от нас для того, чтобы в конце концов начать собственную, взрослую жизнь. Так дети выясняют, что из родительского багажа им подходит, чтобы интегрировать в свою жизнь, а от чего они откажутся. А родителям всегда стоит помнить, что дети и взрослые не антагонисты и не враги, в их интересах лучше узнать друг друга. Обидные слова из уст наших «младенцев» всего лишь еще раз напоминают нам сколь суровую, столь и спасительную истину: лишь родительская любовь бывает слепа. Про детскую этого точно не скажешь.

Мнение эксперта

Преодолеть подростковый кризис

Эти годы мы считаем одними из самых проблемных. Однако возрастной кризис – это необходимое и позитивное изменение в нашей жизни. Но как пройти этот поворотный этап без излишних потрясений?

Интервью с *Мариной Бебчук*, детским психотерапевтом, директором Института интегративной семейной терапии, соавтором (совместно с Екатериной Жуйковой) книги «Помощь семье: психология решений и перемен» (Класс, 2015):

От чего к чему каждый из нас переходит в переходном возрасте?

От детства квзрослому состоянию. От детской сущности, ожиданий и требований ребенка к взрослой жизни – с иной ответственностью, иными возможностями. В это время (иначе его называют «пубертатом») рождается и взрослая сексуальность – все меняется: тело, эмоциональные проявления, образ мышления, потребности и поведение. Человек уже никогда не будет таким, как прежде.

У всех ли из нас переходный период связан с кризисом?

Достаточно часто эти перемены проходят спокойно, без кризиса в отношениях с родителями. И само слово «кризис» переводится с греческого (krisis) как «решение, поворотный пункт, исход». Главное для подростка в это время – самостоятельное приобщение к миру взрослых, которого он может достичь только через противопоставление себя родителям. Ему важно чувствовать себя автономным и равным с ними, но одновременно он очень нуждается в поддержке и признании старших. Сложность для подростка состоит в том, чтобы, с одной стороны, найти и установить правильную дистанцию с родителями, а с другой – испытать собственные возможности. Избежать непонимания и конфронтации можно, если семья постепенно приспосабливается к новой ситуации и родители идут навстречу подростку, меняя прежние правила: ребенку разрешается слушать ту музыку, которую хочется, иногда запираться в своей комнате, переставлять там мебель, иметь карманные деньги, в некоторых случаях не ночевать дома. Это позволяет подростку почувствовать себя увереннее и способствует его отделению от родителей – сепарации. На мой взгляд, серьезные конфликты в это время чаще говорят о давних разногласиях (обычно между родителями), которые не имеют прямого отношения к переходному периоду ребенка.

Значит, конфликты с родителями могут и не быть непременным этапом взросления?

Конечно. Привязанность детей к родителям, дающая им чувство защищенности, естественным образом преобразуется в дистанцию по мере того, как у подростка возникают разнообразные интересы. Немало из нас вспоминают свой переходный возраст с благодарностью к родителям за доверие и терпение, за то, что те ни разу не дали повода усомниться в том, что любят нас любыми, всегда простят и в кризисной ситуации помогут найти выход. Подростковая злость – это форма зависимости, проявление незавершенной сепарации от родителей. Раздражение, гнев или даже ненависть в этом возрасте – это проявление тоски по любви, надежды на любовь и отсутствия свободы в проявлении своей любви. Подростки могут испытывать страх: «Нужен ли я, не отвергнут ли меня, не предадут ли, если я доверюсь родителям? Вдруг они злоупотребят моим доверием, используют его против меня или моих друзей?» Если такие опасения подтверждаются хотя бы однажды,

подросток увеличивает дистанцию (часто непроизвольно), а родители, чувствуя, что «теряют» ребенка, усиливают контроль, провоцируя его на дальнейшее отдаление, вместо того чтобы искать компромиссы. Вообще переходный возраст – это в каком-то смысле проверка на любовь. Со стороны подростка – часто провокативная: «А если я так поступлю, вы меня примете? Ага, приняли! А если я вот так теперь сделаю, вы еще будете меня любить?…» В некоторых семьях детям приходится прилагать титанические усилия, чтобы на них обратили внимание, и они готовы пойти на многое, чтобы его добиться…

А если подросток ничем не провоцирует родителей и вообще ведет себя очень тихо, это нормально?

Такое поведение вполне естественно, если его причина – психофизиологическая незрелость и инфантильность, замедленное половое созревание. Проблема возникает, когда подросток очень привязан к родителям и избегает отделения от них, ведет себя так, будто выход в «большой мир» представляет для него опасность. Он не готов испытать свои социальные возможности, повернуться лицом к миру, попытаться завоевать его. Однако иногда подростку просто «невыгодно» расти, если он бессознательно чувствует, что у него есть особая роль в семье. Например, он ощущает себя связующим звеном между родителями, цементом, который держит семью: если он их оставит, то все рухнет.

Как бы вы описали «нормальный» кризис переходного возраста?

Нормальным является развитие подростка со спадами и взлетами и адекватная реакция на это семьи. Подросток временами чувствует себя не в своей тарелке, начинает хуже учиться, может грустить (и страдать!) из-за несчастной любви. Это период противоречивых желаний: хочется одновременно ничего не делать и достигнуть успеха, хочется заниматься сексом со многими и в то же время иметь особые, исключительные отношения с кем-то одним, хочется избавиться от родителей, и одновременно существует потребность в них. Нередко подростку хочется быть независимым именно тогда, когда он чувствует себя таким уязвимым…

В каждой семье границы и нормы отношений свои, но в

любом случае у родителей поведение ребенка должно вызвать беспокойство, если он на протяжении многих месяцев не развивается интеллектуально, физически или социально. Мягкие формы проблемного (или часто протестного) поведения – это демонстрация новых черт своей личности, нового стиля поведения. Избыток косметики, длинные или очень короткие волосы, рваные джинсы, громкая музыка, постеры на стенах, курение, нецензурная лексика, грубость, хамство… Крайние, порой опасные формы поведения тоже хорошо известны: уходы из дома, отказ от учебы, разного рода зависимости (от игромании до наркомании), попытки суицида.

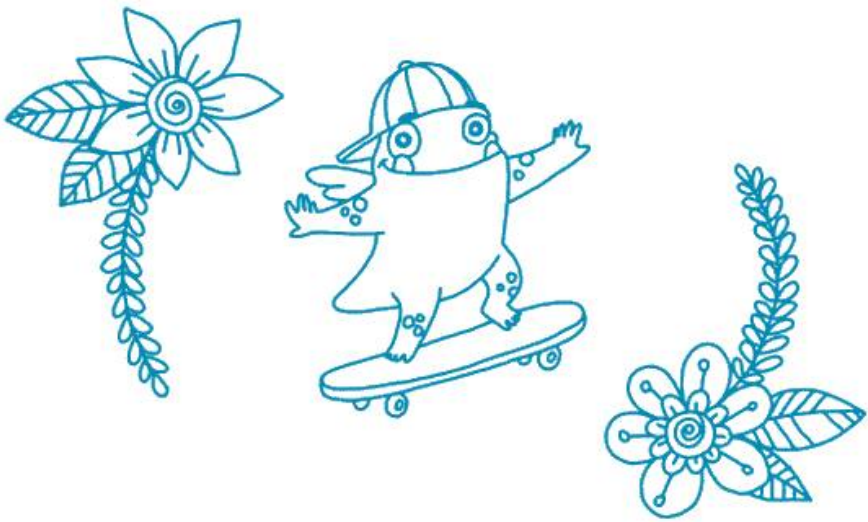
Почему некоторые подростки склонны вести себя деструктивно, играть со смертью?

Подвергая себя опасности, они, как правило, не ищут смерти как таковой. Суицид – это символическая форма ухода, попытка вырваться из семейной системы, одна из форм сепарации. Этим шагом ребенок говорит: раз вы не дали мне больше любви, не услышали мой крик о помощи (не обратили внимания на мой уход из дома, не изменили правила в семье, не заметили, что я стал другим), тогда я уйду из жизни. И нередко лишь после демонстративной попытки суицида в такой семье впервые происходит диалог, родители наконец обращаются к ребенку: давай сядем и поговорим, мы хотим знать, как ты хочешь жить, как хочешь, чтобы мы жили…

Как установить верную дистанцию в отношениях между взрослыми и подростком?

Правильная дистанция возникает, когда отношения с родителями не противопоставлены жизни подростка за пределами дома, а сосуществуют с ней. Его друзья, любовь, занятия интересуют взрослых, но этот интерес не нарушает границ его личности. Родителям очень непросто прийти к таким отношениям, потому что переходный возраст обостряет два страха: быть покинутым (своим ребенком) и, наоборот, стать слишком зависимым (от него). Иногда, боясь потерять контакт с ребенком, родители начинают многое ему позволять. И им становится еще сложнее добиться понимания и послушания, так как молодые люди все охотнее дерзят, идут на провокации. Однако дерзость – это не свобода. Терпеть ее (как и хамство и

грубость) – значит в каком-то смысле опустить руки и оставить подростка в плену своих эмоций, часто жестоких и противоречивых.



Установить границы: второй шанс переходного возраста

Эксперты: **Марина Касьянова**, психолог, **Наталья Избуцкая**, психотерапевт

Как быть, если. поведение подростка, у которого в детстве было слишком много свободы выходит из-под контроля? Не поздно ли начинать устанавливать границы?

«Посеешь младенца – пожнешь бурю», – с улыбкой предупреждал родителей подростков английский педиатр и психоаналитик Дональд Винникотт (Donald Winnicott). И это верно вдвойне, если с детства ребенок не знал никаких правил и ограничений.

Зачастую после капризов первых лет он не доставляет родителям особых проблем. На этом этапе (6-11 лет) родители порой «отпускают вожжи», не видя ничего страшного в том, чтобы потакать ему. А когда наступает подростковый возраст, оказывается, что они живут рядом с миной замедленного действия. Обычно родители обращаются именно с такой жалобой: «Ребенок рос послушным, открытым, все было хорошо – и вдруг в 12–13 лет резко изменился: ушел в себя, грубит, до ночи где-то пропадает с друзьями, прогуливает уроки, не вылезает из

интернета». Многие родители чувствуют растерянность. Одни пытаются восстановить контроль жесткими мерами. Другие опускают руки, считая, что уже упустили ребенка, теперь ничего не исправить.

Начать жестко ограничивать ребенка, которому незнакомо понятие дисциплины, – значит неминуемо вызвать ответный бунт. Мать или отец в этом случае переходит в стан врага. Но играть роль приятеля, во всем потакая подростку, так же неразумно. Очень важно сохранить именно родительскую позицию: она всегда предполагает определенные ограничения, но вместе с тем доверительные отношения с ребенком.

Конечно, браться за воспитание в этот момент трудно, но бой не проигран – наоборот, именно в это время родители получают второй шанс. Никогда не поздно вырулить на тот курс, который устроит и родителей, и ребенка. Главное – не терять с ним контакт. Для этого взрослым придется проявить упорство и последовательность. Их спокойная внутренняя убежденность – главный ключ к успеху.

Объявить перемену курса

Как это сделать? Сказать об этом ребенку напрямую: «До сих пор мы мирились с твоим поведением и сожалеем об этом. Дальше так дело не пойдет, все изменится». Это вовсе не означает, что мы понижаем статус сына или дочери, обращаясь с ними как с детьми, обязанными подчиняться воле старших. Наоборот – мы признаем ребенка взрослеющим, а значит, способным на ответственные поступки. Это время, когда от системы запретов надо переходить к системе формирования ответственности, понемногу отпуская ребенка в самостоятельную жизнь. По сути, мы говорим ему: дорогой, ты порезвился, пора становиться взрослым. А статус взрослого предполагает самоограничение. Конечно, подросток, скорее всего, усмехнется про себя, особенно если до этого родители безуспешно пытались взять его поведение под контроль. Но у них с этого момента должна появиться настоящая решимость.

Заключить соглашение

Это, по сути, договор, где учитываются не только требования родителя, но обязательно и требования ребенка. Договор должен быть реалистичным и соответствовать возрасту ребенка. То, что возможно для 11-летнего (например, ложиться спать до 10 вечера, за компьютером сидеть не больше одного часа в день), для 14-летнего уже просто невыполнимо. Поэтому со временем контракт надо пересматривать. Запреты должны быть разумны и ясно

проговорены, и их не должно быть много. Достаточно, если договор будет касаться нескольких «горячих точек»: режим, сон, компьютер. Нелишним будет записать договоренности на бумаге, на которую потом всегда можно будет сослаться. Можно предусмотреть и поощрение – например, смягчение некоторых условий, если ребенок будет вести себя ответственно. Очень важно ему объяснить, что запреты – это не прихоть родителей, что они думают не о собственном комфорте и спокойствии, а действуют в его интересах: «Мой долг – защищать тебя от всего, что угрожает твоему здоровью, учебе, жизни». Если объяснить это внятно и уважительно, ребенок обычно воспринимает новые правила адекватно.

Проявлять твердость и поощрять

Однако только заключить договор мало – бунтующий подросток не упустит возможности проверить нас на прочность. И это естественно: не привыкший к правилам, он не станет послушным в мгновение ока. Родителям придется учиться быть твердыми. Нарушая договор, подросток проверяет, насколько для вас серьезно то, что вы заявляете. Он может возмущаться или ныть, говоря: «Мамочка, ну я же тебя люблю, прости, больше не буду…» В этот момент некоторые родители не выдерживают: «Хорошо, но это в последний раз». Тогда следующее нарушение не заставит себя долго ждать. А если ребенок чувствует, что границы установлены «по правде», проблема непослушания обычно уходит.

Важно предусмотреть санкции за нарушение соглашения и заранее обсудить их вместе с ребенком: «А если ты не выполнишь условие, что тогда?» Иногда дети сами предлагают вполне разумные меры. Но раз уж он добровольно принял на себя эти ограничения, наказание за их нарушение должно последовать неотвратимо. Например, если вы в первый раз застаете ребенка за компьютером среди ночи, компьютер убирается из его комнаты. Второй подобный случай – и он полностью лишается доступа к нему. На карту поставлены его сон и успеваемость, поэтому условия не подлежат обсуждению. Он кричит, что вы сошли с ума? Нужно сохранять хладнокровие и четко, спокойно, уверенно сказать, что вы делаете то, о чем договорились. Не забудьте также похвалить ребенка за соблюдение уговора, чтобы со временем (но не слишком поспешно) смягчить его условия.

Устанавливать разумные запреты

Родительская забота и стремление держать ситуацию под контролем не должны превратиться в «закручивание гаек». Порой

запреты продиктованы не столько стремлением защитить, сколько беспокойством, близким к ревности, при виде независимости подростка, страхом остаться в одиночестве (например, если мать живет исключительно жизнью ребенка) или же эгоизмом и заботой о личном удобстве. Скажем, подростку 15 лет разрешают пойти на вечеринку, но только при условии, что он не притронется к алкоголю и будет дома в десять вечера. Ясно, что в компании, столь значимой для него в этом возрасте, ему не удержаться от банки пива, если все вокруг будут выпивать, и он не уйдет в 21.30, когда вечеринка еще в разгаре. Это пример нелогичного запрета, который заведомо будет нарушен. Дети остро чувствуют несправедливость запретов. Такие запреты бессмысленны, они не срабатывают. Требуя соблюдения условий от ребенка, родителям стоит взглянуть со стороны на себя: обязательны ли они? Насколько сами они умеют держать слово? Ведь свое поведение подросток строит, отталкиваясь от родительской модели.

Обратиться за помощью

Как быть, если все усилия терпят крах и ребенок остается неуправляемым? Обращаться к психологу? Но не значит ли это признать свое поражение? Наоборот, это проявление родительского здравого смысла, уверены наши эксперты. Порой бывает достаточно консультации, а если ситуация взрывоопасная – стоит пройти семейную терапию. Часто родители не могут справиться с эмоциями. И важен спокойный взгляд со стороны, чтобы услышать друг друга и изменить ситуацию. Родителям предстоит избавиться от иллюзии, что психолог будет «исправлять» подростка. Многие приходят со словами: у нас все хорошо, вот только ребенок совсем отбился от рук. Если мы сами закрыты, не умеем общаться с близкими, доверять детям, а умеем только подавлять, благополучных отношений не будет. Когда родители начинают размышлять, меняют свое поведение – дети тоже меняются. Ведь они очень пластичны. Тогда мы сможем достучаться до подростка, которому в этот сложный период нужна наша поддержка. Так, может быть, подростковый возраст ребенка – это еще и шанс измениться для его родителей?

«Я не очень общительная, а мама хочет, чтобы я была душой компании…»

Наташа, 12 лет.

Если вам кажется, что ваш ребенок необщителен, постарайтесь понять причину. Что несет эта замкнутость? Страдает ли ребенок оттого, что мало общается со сверстниками или любит уединение? Не нужно спешить с советами, ведь,

возможно, у вашей дочери или сына иной взгляд на проблему. Ваша задача – помочь ребенку понять, чего хочет он сам.

Начните с того, что вас беспокоит, но обязательно обозначьте, что не претендуете на истину в последней инстанции. Разговор может выглядеть примерно так.

«Я понимаю, что мы с тобой – два разных человека, и у нас могут быть разные взгляды, разные интересы и представления о том, какие качества характера – самые ценные. Я была бы рада, если бы ты больше общалась с ребятами, мне кажется, что тебе одиноко… Но, может быть, тебе и самой хочется общаться со сверстниками спокойно и раскованно, но это не очень удается? Тогда стоит попробовать научиться: почитать книги о том, как общаться, сходить на психологический тренинг для подростков (там ты увидишь, что не у тебя одной возникают такие сложности). Ты сможешь также больше узнать о том, что так увлеченно обсуждают ребята, и тебе легче будет поддерживать разговор. Ну а если ты все же чувствуешь, что у тебя другой характер и ты больше любишь сидеть дома с книжкой, одна, в тишине, то ты имеешь на это право. Постарайся разобраться с этим всерьез. Ведь обиднее всего, если общаться тебе хочется, но я бываю так настойчива, что ты из чувства противоречия решаешь: нет, я не общительная, лучше буду сидеть дома».

Их «взрослая» жизнь

Они подолгу молчат, почти забрасывают учебу, слушают странную музыку. Не желают «выглядеть прилично», отказываясь от «нормальной» одежды. Их друзья и подруги не внушают нам доверия, а близкие отношения пугают. Если мы рискнем спросить, что случилось, ответ вряд ли нас удовлетворит.

Но на самом деле это происходит потому, что мы больше не находимся на первом месте для своих детей, и это нужно принять. Сейчас подросткам гораздо важнее сверстники с такими же интересами, переживаниями и проблемами. Им необходимо быть частью некоего закрытого сообщества со своими ценностями, правилами, языком. Нашим детям нужно чувствовать себя свободными, имеющими право на принятие решений и личную жизнь. Им важно научиться отвечать за свои поступки, а сделать это можно, только если мы им позволим взрослеть.

Подражание или путь к себе?

Эксперты: **Светлана Кривцова**, экзистенциальный психотерапевт, **Андрей Подольский,** возрастной психолог, **Маргарита Жамко-чьян**, психотерапевт, **Галия Нигметжанова**, детский психолог, **Катерина Мурашова**, семейный психолог

Подросток заявляет, что не будет носить одежду, которую вы ему выбираете, начинает все больше подражать своим сверстникам, говорит, как герои любимых сериалов, и в довершение ко всему становится фанатом одной из молодежных групп. Что со всем этим делать? Прежде всего, успокоиться.

Не стоит падать духом: все, что происходит сейчас с вашим ребенком, – нормальный процесс взросления. Подросток ищет свое место в жизни и хочет прежде всего отличаться от родителей, быть другим – по сути, таким же, как его сверстники, любимый певец или герои сериала. И в этом нет противоречия: так он открывает себя заново, пытаясь в многообразии новых ролей остаться уникальным.

Тем не менее контролировать процесс все-таки стоит, ведь возраст, когда родители перестают быть для ребенка главным авторитетом, становится все ниже.

Он хочет одеваться только в бренды

Интерес к брендам обычно появляется у детей 12–13 лет и далее возрастает. Покупка кедов превращается в настоящее мучение. Вдруг оказывается, что Reebok отстали от жизни и не подходит ничего, кроме Jordan. А на блузке непременно нужен логотип Dsquared или Miss Sixty. Ваш ребенок стал снобом, жертвой рекламы? Нет, просто он растет.

Стремясь отличаться от родителей, подросток больше не хочет, чтобы вы выбирали за него одежду, он желает одеваться именно так, как его друзья, и не иначе. Ориентируясь на модные бренды, стать своим среди сверстников гораздо проще. Так что профессионалы торговых марок одежды, создающие подростковые линии, не ошибаются. Не расстраивайтесь, этот период скоро пройдет: окончив школу, молодой человек или девушка, наоборот, будет стараться найти свой стиль, быть непохожим на других. В ожидании перемен избегайте упрекать ребенка в «отсутствии индивидуальности» – он проходит важный этап на пути поисков собственного лица. Обличение пороков потребительского общества может только усилить его страсть к брендам. Не запрещайте ему покупать фирменные майки. Важно признать его желания, но и научить его смирять их. Не дать подростку зафиксироваться на этом дорогостоящем увлечении, сделав его единственным способом самоутверждения. Ничто не мешает вам по случаю подарить сыну (дочке) фирменные джинсы или рубашку. Но если он (она) отказывается носить что-либо, кроме Ralph Lauren или D amp;G, пусть возместит разницу в цене с обычной покупкой из карманных денег (или дополнительной помощью по дому). И, когда эйфория спадет, сможет оценить,

соразмерно ли удовольствие таким затратам…

Мой ребенок стал фанатом

Родители обычно с большой тревогой наблюдают за своими 13-14-летними детьми, когда те превращаются в фанатов: покупают одежду с изображениями кумиров, следят за их жизнью, копируют внешний вид и поведение звезд… По мнению взрослых, подростки занимаются ерундой и бессмысленно тратят время.

На самом деле тинейджеры активно заняты поиском личного жизненного пространства. Определяя свое отношение к окружающему миру, они, как никто другой, нуждаются в ролевой модели, в образце для подражания. И находить опору для своего «я» они предпочитают не в родителях, ведь им важно обрести независимость! Подражать хочется тому, кто популярен, о ком пишут и кем восхищаются другие. Вот здесь-то и возникает фигура кумира – актера или певца, того, кто отделен экраном и кого легче всего наделить самыми лучшими качествами, достойными обожания и подражания. Но рано или поздно пристальный интерес к частной жизни звезды – чаще всего не идеальной – приводит к разрушению чистого образа. Эта утрата неизбежно несет разочарование и обиду, но, с другой стороны, помогает подростку лучше разбираться в своих и чужих поступках и понимать, что ярлыки «злодей» или «герой» не подходят живым людям. Постарайтесь отнестись к увлечению сына или дочери с уважением, может быть, даже подчеркнутым. Наберитесь терпения: вскоре подросток включится в более широкое и многостороннее поле деятельности – найдет свой круг общения и новые занятия, превосходящие по своей значимости потребность в воображаемом герое.

Она полностью попала под влияние подруги

В возрасте 11–12 лет подростки вступают в период не только полового, но и социального созревания. Поиск ответа на вопросы, кто я, какой я, становится главным. И решается эта задача через социальное сравнение – в общении со сверстниками. Но если мальчики познают себя и мир вокруг через групповые игры, соперничество, поиск общих интересов, то девочки исследуют сферу чувств. Бесконечно обсуждая между собой отношения с родителями, учителями и мальчиками, подружки быстро находят общий язык: «И я чувствую так же…» Разговоры, которые кажутся взрослым пустой болтовней, помогают девочкам узнать себя друг в друге, понять свои чувства, назвать их.

Когда в жизни девочки появляется лучшая подруга, связь между матерью и дочерью ослабевает. Мамам бывает трудно

смириться с возникшей отчужденностью, более того – им кажется, что дочь находится под влиянием и даже в подчинении своей подруги. На самом деле за этим страхом скрывается обыкновенное чувство ревности: нам трудно смириться с тем, что кто-то другой тоже имеет влияние на нашего ребенка. В этом случае самое мудрое – поддерживать эмоциональный контакт с дочерью, признавая ее чувства. Ведь и мы когда-то переживали подобное. Позвольте девочке доверять своим чувствам, а не вашим. И чаще предлагайте выбор: «Ты можешь пойти к подруге, а можешь поехать со мной на выставку. Решай сама». Но только не обижайтесь, если дочь выберет то, что вам менее приятно. Зато девочка наверняка поймет: у нее всегда есть альтернатива, есть две свободные параллельные жизни. Ее понимает мама и поддерживает подруга. И эти две жизни вовсе не обязаны входить в конфликт.

Мамам бывает нелегко принять и ту ситуацию, когда дочь во взаимоотношениях с подругой выбирает позицию ведомого, а не лидера. На самом деле отношения зависимости у подростков никогда не бывают односторонними: каждый из них дает другому что-то важное. Позже ваша дочь сама откажется от роли ведомой – когда почувствует себя свободной и значимой. И произойдет это, кстати, во многом благодаря ее лучшей подруге.

У него совсем нет друзей

Почти все праздники и выходные ваш 15-летний подросток проводит дома, в компании компьютера или книги. Почему сын, такой взрослый, не стремится в гости, а дочь-старшеклассница не спешит на вечеринку или с друзьями в парк? У них что, совсем нет друзей?

В 11–13 лет подросткам важно просто принадлежать к какой-то компании, проводить время со сверстниками, независимо от того, совпадают ли их интересы. Но к 16 годам все более очерчивается контур собственного автономного «я», и близость взглядов на мир, на свое предназначение становится основой, критерием, по которому выбирается друг и компания. И к качеству общения, и к друзьям старшие подростки выдвигают высокие, даже максималистские требования. Возможно, ваша дочь или сын просто не нашли еще свой круг, но уже не готовы проводить время в компании, неблизкой по духу, общаться с теми, кто непонятен или неинтересен.

Праздники, дни рождения – события особенные. Они требуют смены ролей, выхода из шаблонных связей, прорыва в эмоциях. Уютная домашняя обстановка с привычной системой отношений не отвечает потребности в освоении новых образов и воплощении

«разных себя». Так что желание подростка остаться дома может говорить о его неготовности проявлять себя необычно. Девочка-отличница может отказаться пойти в клуб потому, что на этом «тупом» мероприятии боится показаться неуклюжей в танцах и уступить статус лидера другой девочке. А юноша-музыкант уверен, что не впишется в интеллектуальную компанию брата – будущего программиста. Страх потерять лицо, выйти из зоны комфорта и открыться новому может привести к одиночеству не только в праздники.

Так или иначе, праздники и каникулы, проведенные взрослеющим ребенком в одиночестве, – это не причина для серьезного беспокойства. Но если уединение затягивается, если и раньше, в 10–15 лет, у него не было друга или приятелей, отнеситесь к ситуации внимательнее. В первую очередь подумайте, не слишком ли жестко вы отводите ребенку определенную роль (прилежного ученика, успешной спортсменки, заботливого брата, домашней девочки…)? Не ограничиваете ли его в освоении новых отношений (запрещая отправиться в поход с классом или остаться ночевать у подруги)? Не слишком ли строги в оценках его внешности и его попыток экспериментировать с прической, одеждой и собственным стилем? Насколько вы готовы принять эти поиски ребенком своего «я» и сохранить диалог с ним в момент самых неожиданных его экспериментов? От этого во многом зависит его умение предъявлять себя сверстникам, не обесценивая при этом любое окружение.

Она одевается слишком вызывающе

Вчера ваша дочь решила выйти гулять в обтягивающей юбке, на высоких каблуках, с густо подведенными глазами и ярко-красными губами… Испытав настоящее потрясение, вы потребовали, чтобы она немедленно переоделась… Родителям бывает непросто принять тот факт, что их дочь становится женщиной. Ее соблазнительные наряды они считают признаком излишней развязности. А девочке-подростку просто необходимо, чтобы ее заметили, оценили, «выбрали». Куда выбрали? Кто? Не так важно. И вот девочка, как индеец на тропу войны, выходит на охоту за чужим вниманием, раскрашивая и украшая себя яркими перьями. Ее послание всем, кто встретится: «Я уже выросла, обратите на меня внимание и выберите меня». В поисках своей идентичности подростки не в родителях находят образцы для подражания (им важно обрести независимость!), а среди сверстников, звезд или глянцевых моделей. Подражая тому, кто популярен, девочка наблюдает за реакцией приятелей и взрослых: оценили ли ее? Возбудила ли она желание? Пока одежда служит

ей способом найти себя, беспокоиться не стоит. Супер-мини-юбки и суперкаблуки – естественный этап экспериментов, который проходит большинство подростков. Но у девочек уязвимых, неуверенных в себе этот стиль может задержаться надолго – они стараются убедить не столько других, сколько самих себя: «Меня нельзя не заметить!»

Откровенные наряды могут оказаться для девушки и способом привлечь внимание родителей к какой-то особой проблеме: школьному конфликту, трудностям в общении, депрессивному состоянию, перенесенному насилию… Эксцентричный стиль для нее – словно крик о помощи.

Прежде всего, найдите мужество признать свои чувства – страх, гнев, раздражение, желание вернуть себе дочь, а вместе с ней и само время. Скажите об этом прямо – подростку на самом деле вовсе не безразлично ваше мнение. А затем попробуйте вступить в диалог. Не перечисляйте все опасности мира (подростка трудно напугать), говорите с дочерью про нее саму, про ее таланты и возможности. И про собственный подростковый опыт, свои попытки выделиться из ряда. Рано или поздно девушка сама сделает вывод, что три слоя туши и короткая юбка в мороз совсем не обязательны. А вы не забудьте сказать, что гордитесь ею.

Она хочет сделать себе пирсинг

Эксперт: **Даниэль Марселли** (Daniel Marcelli), психиатр

Пирсинг бывает видимым: в ушах, носу, брови, пупке (демонстрируемый на пляже или под короткой футболкой) – и невидимый: в языке и на интимных частях тела. Эти два типа проколов сильно различаются между собой.

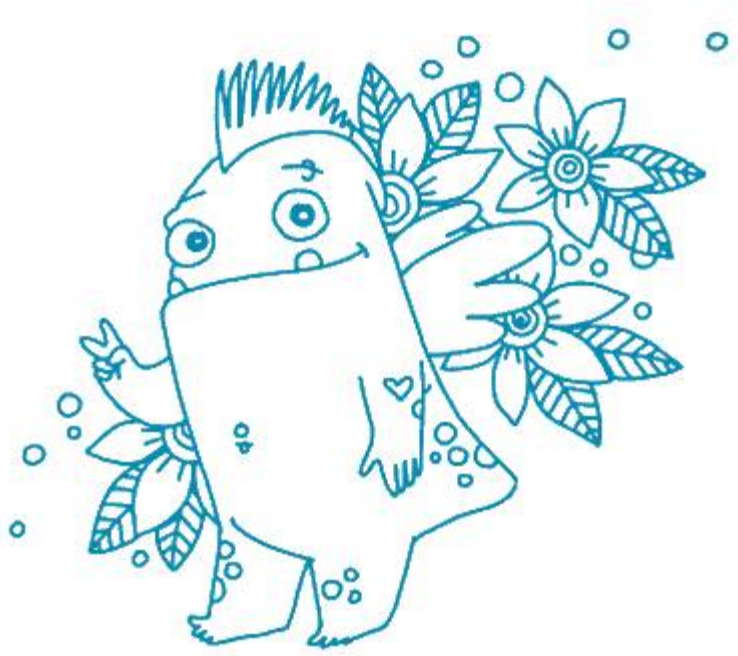
Пирсинг первого типа позволяет подростку подчеркнуть свою непохожесть, а вместе с тем и принадлежность к какой-то группе. Подвергая себя хирургической манипуляции, он стремится вернуть себе власть над быстро меняющимся телом и дать понять окружающим, что теперь он сам себе хозяин. Некоторые, желая показать, что не страшатся боли, даже отказываются от анестезии во время процедуры прокалывания, превращая ее в нечто вроде обряда посвящения.

Однако беспокоиться родителям стоит лишь в том случае,

если ребенок продолжит «украшать» себя все новыми проколами: это признак настоящего психологического неблагополучия. А вот в единственном колечке в носу или брови нет ничего страшного и предосудительного: в наше время, снисходительное к любым фантазиям в отношении одежды и причесок, пирсинг лишь добавит облику подростка элемент провокации и протеста. Некоторых родителей пугает риск заражения крови, повреждения нерва или потери чувствительности в месте прокола, и об этом важно предупредить подростка, но категорический запрет может только укрепить его в решении сделать пирсинг.

Пирсинг в языке и гениталиях имеет иную природу. Теребя сережку в губе или штангу в языке, подросток стимулирует проколотые зоны и чувствует постоянное возбуждение.

Эти сосательные движения часто говорят о нехватке любви, ласки, чувственного контакта. А пирсинг половых органов (он вызывает щекочущее ощущение) свидетельствует о желании подростка заставить «говорить» ту зону, которая обыкновенно «молчит» и представляется ему неполноценной. Такой пирсинг нередко делают себе те, кто пережил ранний сексуальный опыт или опыт «механического», лишенного любви секса. Помогите подростку иначе, нежели через пирсинг, осознать свое тело и интимные зоны, например, поближе познакомиться с телесными практиками – йогой, стретчингом, танцами, искусством релаксации.



Девочка хочет похудеть

Эксперт: **Мария Пакшина**, психолог, специалист в области расстройств пищевого поведения

Разрешать ли детям сидеть на диете, не подорвет ли она их здоровье? И что стоит за их желанием сбросить вес?

«Дочь хочет быть похожей на Водянову, почти не ест, а ведь ей еще расти и расти! – сокрушается 35-летняя Анна, мать 13-летней Алины. – Пробовала я ее отговорить, но куда там, только поссорились!» Сегодняшних детей вопрос привлекательности и сексуальности начинает волновать намного раньше, чем в свое время их собственных родителей. Возраст худеющих заметно снижается: почти половина младших подростков (в основном, конечно, девочек) в возрасте 10–11 лет сидят на диете с целью сбросить вес. Почему так происходит? Ответственность за это во многом несут реклама, телевидение и популярные издания, продвигающие в качестве идеала красоты истощенных моделей, а также сообщество ровесников наших детей, которое стремится этому идеалу следовать и порой жестоко высмеивает тех, кто ему не соответствует. Роль родителей в этом случае особенно важна – именно они в силах помочь своей дочери избежать многих ошибок и спокойно разобраться в том, что происходит с ее весом.

Как говорить с подростком?

Если дочь сообщила вам о том, что намерена худеть, – поговорите с ней на эту тему, не давая оценок. Не отмахивайтесь от ее идеи: «А, не говори ерунду», не будьте категоричны: «Ни в коем случае, ты что!» Постарайтесь понять, какие проблемы могли вызвать у нее обеспокоенность весом (неуверенность в себе, конфликты в школе, со сверстниками и так далее), и поговорите с ней на эти темы. Расспросите, что навело ее на мысль о похудении, какими методами она собирается это делать, чего хочет достичь и чего ожидает после достижения своей цели. А также подумайте вместе, какими еще способами, кроме изменения веса, можно решить эту проблему.

Подросток, как правило, хочет быть принятым в среде сверстников, поэтому он старается соответствовать стандарту поведения и внешности, который ценится в этом кругу. И это совсем не плохо, поскольку именно таким способом мы все учились находить свое место в коллективе. Но не менее важно для подростка уметь не забывать о себе, слышать себя и понимать собственные потребности. Мягко поинтересуйтесь, как далеко он готов зайти, чтобы соответствовать ожиданиям других, и что уже за границей его зоны комфорта. Другими словами, помогите ему научиться говорить «нет». Для этого важно, чтобы члены семьи были готовы узнать его предпочтения и потребности, без гнева и раздражения услышать его отказ делать что-либо. Это не означает, что с ребенка следует снять все домашние обязанности и необходимость учиться, но пусть у него будут время и место, когда он может следовать своим предпочтениям и вкусам (например, его комната, его свободный час/вечер и так далее).

Больше внимания отношениям в семье

Счастье сегодня у многих ассоциируется с социальным статусом и успехом. И часто родители желают своим детям именно такого счастья, в которое входят престижная работа и образование, статусные вещи (машина, дом, яхта, дорогие гаджеты), внешний лоск. Такой подход – внимание к внешним атрибутам, а не к внутренним ценностям – создает среду для возникновения пищевой зависимости. Также озабоченность родителей (чаще всего матерей) стройностью собственной фигуры, своим внешним видом и правильным питанием ведет к тому, что ребенок старается соответствовать установленному в семье стандарту, сравнивает себя с этим «идеалом» и чувствует собственную неполноценность.

Каков выход? Уделять внимание другим аспектам жизни, ставить на первое место не внешний вид, а личность ребенка, взаимоотношения в семье, общение с природой, умение созерцать

и наслаждаться текущим моментом.

Упростите доступ к здоровой пище

Если вы согласны с тем, что ребенку нужно похудеть, – действуйте осторожно и бережно. Повышенный аппетит и тяга к сладкому – это естественные спутники подросткового возраста, так что не стоит этого пугаться. Обратите внимание на рацион всей семьи (а не ребенка). Сделайте меню разнообразным, следите, чтобы в доме было что-то полезное, чем можно перекусить, а не только колбаса и чипсы. Пусть всем будут доступны фрукты, овощи и молочные продукты, чтобы ребенок мог взять именно их. А вазочку с конфетами можно заменить на сухофрукты.

Организуйте для всей семьи и для ребенка место и время для отдыха и удовольствий, не связанных с приемом пищи. Просмотр кино не должен ассоциироваться с чипсами и кока-колой, поход в лес – исключительно с шашлыками, а семейное торжество преимущественно с застольем. Общая трапеза – объединяющий ритуал (например, воскресный завтрак или ужин) во многих семьях, но она не должна быть для семьи главным способом отдыха и получения удовольствия.

Цифрры[2]

– 46 % младших подростков 10–11 лет с периодичностью от «иногда» до «очень часто» соблюдают диету, 82 % членов их семей ведут себя таким же образом[3].

– 50 % девушек подросткового возраста и 30 % юношей прибегают к нездоровому пищевому поведению в целях контроля собственного веса. Это могут быть: пропуски приема пищи, исключение из рациона большого ряда продуктов, курение табака, искусственное вызывание рвоты, прием слабительных средств[4].

Объясните, как создаются образы моделей

Рекламные образы искажают наше восприятие красоты, и особенно сильно – у детей и подростков, поскольку их способность мыслить критически еще только развивается. Поэтому они порой пытаются сделать своей целью заведомо недостижимый идеал. Родители могут дать своим детям более реалистичный взгляд на работу СМИ. Расскажите, что фото знаменитостей в журналах обрабатываются в специальных программах, убираются любые изъяны и физиологические особенности – мы видим идеально ровный цвет кожи, полное отсутствие пор, морщин и нежелательных волосков. Меняются и

пропорции тела: увеличивается грудь, сужается талия. Рекламные изображения целенаправленно создаются так, чтобы вызвать у потребителей чувство собственной неполноценности, которое им тут же предлагается восполнить, купив рекламируемый продукт или услугу (крем для лица, шампунь, модный наряд или инъекции ботокса). Эта схема идеально работает, так как ни один продукт не сможет привести к предлагаемому идеалу, а покупатель будет искать все новые средства, чтобы хоть немного приблизиться к нему.

Более реалистичная картина мира позволит вашему ребенку делать более осознанный выбор в том, к чему стремиться и какому идеалу соответствовать.

Примите новый статус подростка

В подростковом возрасте тело ребенка начинает меняться. Одни дети резко вытягиваются, превращаясь в тростиночек, другие, особенно девочки, могут заметно раздаться, «округлиться». Порой родители не в силах удержаться от комментариев по этому поводу, и их собственные слова могут вызвать у подростка мысль, что ему необходимо худеть. Поэтому прежде всего нам, родителям, стоит признать, что наши сыновья и дочери уже перестали быть детьми и превращаются в молодых мужчин и женщин.

Никогда не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, не подшучивайте и не позволяйте другим делать комментарии по поводу вашего ребенка (например, тетушки и бабушки любят потрепать по круглой щечке – даже такой пустяк может ранить подростка). Когда родители принимают с уважением новое тело подростка, то и ему самому намного проще принять свою мужественность или женственность. А это имеет большое значение для уверенности в себе и дальнейшей жизни.

А если это анорексия?
Эксперт: **Надежда Зуйкова**, психотерапевт

Анорексия не является ни следствием моды на худобу, ни легко проходящей подростковой проблемой. Речь идет о душевной болезни, с которой медики сталкиваются уже несколько столетий. В начале XX века анорексия была признана психическим заболеванием, хотя еще в XII веке Авиценна описал случай излечения пациента, состояние которого сегодня квалифицировалось бы как анорексическое.

Orexis по-гречески означает «аппетит, желание». Название расстройства (буквально «отсутствие желания») неточно отражает его суть, ведь анорексики ведут отчаянную борьбу с желанием есть ради того, чтобы выглядеть соответственно своим, чаще искаженным, представлениям о стройности и красоте.

Анорексией могут страдать и взрослые люди, но в основном она проявляется в возрасте от десяти до четырнадцати лет у девочек, мальчики заболевают реже примерно в четыре раза.

Кто виноват?

Трудно точно сказать, что запускает механизм болезни. Анорексия иногда стартует с диеты, но чаще она проявляется после каких-либо болезненных событий: смерти близкого человека, развода родителей, смены места жительства, школьных конфликтов… Как правило, заболевшие анорексией девушки – очень впечатлительные, мнительные натуры, а в подростковый период эти черты усугубляются. В целом это заболевание можно считать следствием многих причин на фоне сложных детско-

родительских отношений. К тому же анорексия может быть не только приобретенной, существует и генетическая предрасположенность к ней. Так что никто не скажет точно, почему болезнь обрушивается на одних и обходит других подростков.

Булимия

В какой-то момент у девяти заболевших девушек из десяти анорексия сменяется булимией. В таком случае болезнь намного труднее распознать, так как девушка начинает есть и обычно снова набирает вес. Однако сама проблема от этого не меняется. Булимия – это анорексия наоборот. Девушки безостановочно едят все подряд, а потом, мучимые чувством вины, стараются вызвать рвоту. Булимию выдают румянец, пожелтевшие, слезящиеся глаза. Иногда девушка может использовать «очищающие» лекарства (слабительные, мочегонные), но ни в коем случае не средства, подавляющие аппетит, – ей нужно самой контролировать свое желание есть. И наконец, желая очиститься, она пьет невероятное количество воды – до 5–6 литров в день.

Когда всерьез беспокоиться?

Есть несколько признаков, которые могут означать развитие пищевой зависимости у ребенка (анорексии, булимии или компульсивного переедания):

– заметный окружающим страх набрать даже небольшой вес;

– навязчивые мысли о еде и похудении, частые вопросы «Я поправилась?», повторяющиеся негативные комментарии по поводу собственного веса;

– постоянное снижение планки желательного веса при похудении (даже достигнув очень низкого показателя, хочется похудеть еще);

– уменьшение социальной активности (не считая общение в интернете), желание уединиться, побыть дома в одиночестве;

– депрессия, упадок сил, повышенная тревожность, бессонница;

– частые и продолжительные походы в туалет или в ванную после принятия пищи (делается это с целью избавиться от съеденной еды), запах рвоты изо рта;

– использование мочегонных, слабительных, клизм, таблеток для похудения, антидепрессантов с целью сбросить вес (часто без ведома родителей и без рецепта врача);

– повышенные физические нагрузки вопреки усталости,

непогоде или болезни.

Если вы заметили три признака или больше – поговорите об этом с ребенком. Не осуждайте и не делайте выводов. Просто постарайтесь понять, что с ним происходит и как он сам на это смотрит. Не стоит обвинять ребенка в «глупом» поведении или требовать от него больше так не делать. Пищевая зависимость – это тяжелое психоэмоциональное расстройство: страдающий им человек просто не может ни прекратить думать об этом, ни контролировать свое пищевое поведение (это может быть отказ от еды, периоды неконтролируемого переедания, вызывание рвоты). Поэтому проявляйте как можно больше понимания и старайтесь поддерживать доверительные отношения с ребенком.

Часто дети, страдающие пищевыми зависимостями, отрицают наличие у них проблемы и отказываются лечиться, и такое поведение ставит родителей в тупик. Но выход есть: в этом случае самим родителям (без ребенка) следует проконсультироваться со специалистом по пищевым зависимостям (психологом или психотерапевтом). Доказано, что консультирование родителей – эффективный метод лечения пищевых зависимостей у подростков.

Первый любовный опыт

Эксперт: **Ирина Млодик**, экзистенциальный психолог, гештальттерапевт

Смятение первой влюбленности, и родители в панике: что делать? Позвольте вашему ребенку переживать и ошибаться. Отношениям можно научиться, только если они существуют.

Наблюдать переживания подростка, потерявшего голову от любви, родителям непросто. Как передать ему наш взрослый опыт и как предостеречь от возможных ошибок? Мы пытаемся контролировать ситуацию, чтобы вовремя вмешаться и помочь. Но он совсем не хочет делиться подробностями: тема чувств – это

та интимная зона, куда допуск родителей ограничен.

Опыт влюбленности совершенно необходим взрослеющему человеку, ведь ему предстоит сформировать свой образ мужчины (женщины), а это невозможно сделать вне контакта со сверстником другого пола. Именно сейчас, когда он так неловок, ему важно убедиться, что он может быть привлекательным и нравиться. Любовное чувство научит прислушиваться к другому, так сильно отличающемуся от него и в то же время очень ценному для него человеку. Оно расскажет ему и о нем самом – и это тоже очень важно, ведь подросток так мало знает о себе новом, нарождающемся. Тот факт, что он любим, будет окрылять и поддерживать его, он будет ощущать себя ценным, хорошим, достойным чьего-то теплого чувства. Мы бы, конечно, предпочли, чтобы он сидел за уроками, а не бегал в кино и не висел часами на телефоне или в интернете. Так было бы спокойнее, ведь нам кажется: чем позже его настигнет первая любовь, тем беспроблемнее она пройдет. Но это иллюзия. Потому что отношениям нужно учиться, а для этого надо их иметь. 13–14 лет – самое время, потому что можно позволить себе ошибаться и даже пережить несчастную любовь, но с меньшими осложнениями, чем в тридцать и в первый раз. Первая любовь, конечно, не ветрянка, но… чем позже она настигает, тем тяжелее протекает.

У него неприятности в личной жизни
Эксперт: **Людмила Петрановская,** семейный психолог

Разрыв с близким человеком причиняет острую боль подростку, который, возможно, впервые обнаруживает, что сильные чувства могут вызывать страдания и делают его очень уязвимым. Ему придется преодолеть шок, отрицание, гнев, депрессию, прежде чем наконец он сможет принять ситуацию такой, как она есть. Важно, чтобы в это время дома он чувствовал себя в безопасности, знал, что его переживания принимают. Фразы вроде «Да у тебя еще сто таких будет» недопустимы: они снижают ценность сделанного ребенком выбора и умаляют его боль. Не противопоставляйте чувства и обязанности. Говоря: «Ты бы лучше об учебе думал(а)», вы представляете ребенку жизнь разделенной на сферы

«важного» – дел, результатов, достижений – и «неважного» – отношений. Это не так. Мы не назовем счастливым человека, у которого все хорошо с результатами ЕГЭ (зарплатой, карьерой), но все плохо в личной жизни. Так зачем морочить голову детям? Воздержитесь от любых советов, будь то предложение купить новый наряд («и тогда он упадет!») или подсказка, как себя вести, «чтобы он(а) понял(а), что теряет». Такие советы «защищают» от глубоких переживаний, предлагая заменить их активными

действиями (быстро что-то предпринять, чтобы стало спокойнее). Но ведь любить по-настоящему – значит не бояться боли, иметь мужество быть уязвимым. Несчастная любовь – это опыт, который развивает душу и учит принимать несовершенство мира, готовит к будущим зрелым, счастливым отношениям. Поэтому если ребенок спрашивает вас: «Что же мне теперь делать?» – самым правильным ответом будет: «Чувствовать. Страдать. Запоминать. Жить дальше».

Часть жизни подростка, связанная с любовью, неподвластна его родителям. Когда отношения не складываются, забудьте про советы и просто будьте рядом: эту боль лечит время, и совершенно точно не родители.

Она встречается с мальчиком старше ее

Эксперт: **Марина Аромштам,** педагог, писательница

Девочки-подростки часто влюбляются в молодых людей старше на несколько лет: они кажутся им более опытными и «сексуальными», чем их одноклассники. Девочке нравится ощущать себя объектом желания «взрослого мужчины», а юноше льстит такой взгляд на него. Первый и естественный порыв родителей девочки – запретить все контакты между ними. Но жесткие меры дают обратный эффект: они провоцируют влюбленных на ускоренное развитие отношений и стремление проявить чувства до конца.

Любовь – это личное дело, которое контролировать нельзя. Но, с другой стороны, ваша тревога имеет основания, так что будьте последовательны. Если дочь собирается вечером на свидание, настаивайте на том, чтобы она вернулась до полуночи. По возможности отправьте вместе с ней старшую подругу, старшего брата… Не подвергайте девочку искушению, оставляя ее на выходные дома одну. Наконец, пригласите юношу на «мужской разговор», который стоит вести прямо, но тактично. Заверьте молодого человека, что вы с уважением относитесь к его чувствам и к чувствам своей дочери. Но вы не хотели бы, чтобы ваша дочь так рано начала вести половую жизнь. Это может оказаться опасным для ее здоровья. Напомните юноше, что девочка должна прислушиваться к мнению родителей, которые являются ее защитниками и советчиками. И что вы надеетесь встретить с его стороны понимание.

Однако рано или поздно вам придется поговорить с дочерью о сексуальных отношениях, рассказать о контрацепции. Если вам трудно обсуждать такие вопросы, передайте эстафету старшей сестре или молодой тете. Обязательно предложите дочери сходить к гинекологу, который расскажет о практической стороне вопроса. А вы сами подождете ее в коридоре…

Современные подростки имеют свой взгляд на первый секс. Если такое все-таки произойдет, не делайте из этого трагедию. Гораздо серьезнее обстоит дело с чувствами девочки, если, перейдя черту близости, молодой человек решит с ней расстаться. К тому же сексуальный опыт в столь раннем возрасте может оказаться неудачным. Поддержите дочь, избегая саркастического «Тебе же говорили!». Расскажите ей о своей первой любви. И настаивайте на том, что подобный опыт очень важен. Он показывает, насколько глубоко, тонко и сильно умеет чувствовать ваша девочка, и учит лучше понимать других людей. **Мне не нравится его девушка**

Эксперт: **Татьяна Бедник**, возрастной психолог

Даже если вы разочарованы выбором своего ребенка, постарайтесь его понять и принять. Родители критикуют избранников своих детей-подростков, запрещают им встречаться по разным причинам. Некоторые уверены, что их ребенку рано думать о любви, другие опасаются, что сын или дочь забросит учебу или попадет в плохую компанию. А возможно, они ревнуют: не так просто смириться с тем, что кто-то другой имеет большее влияние на нашего ребенка… Родителей тревожит и различие двух подростков: разные религии, национальности, социальное положение семьи. Так или иначе, взрослым непросто пережить момент, когда подросток начинает свою любовную и сексуальную жизнь. Ведь это значит, что наступает время, когда он уйдет из дома, – многие не готовы это принять. Особенно непросто тем, для кого ребенок был главным смыслом жизни…

Так что, каков бы ни был друг (подруга) ребенка, он (она) бессознательно воспринимается родителями как потенциальная опасность: с его появлением они острее чувствуют хрупкость собственной жизни.

Осознание ситуации позволит увидеть ее более объективно. Спросите себя: почему ваш ребенок влюбился именно в этого человека? Он действительно влюблен или хочет поразить вас? Может быть, его привлекли черты, которых не хватает ему самому: настойчивость, сила или, напротив, мягкость и гибкость? Не торопитесь, дайте себе время лучше узнать избранника своего ребенка. Скажите о своих сомнениях деликатно, обратите внимание ребенка на поведение или поступок его друга: «Тебя не смущает, что Лиза постоянно говорит только о себе?», «Миша, кажется, совсем не читает. Тебе с ним интересно?» Ваше желание аргументировать свою точку зрения поможет подростку стать внимательнее к человеку, которым он увлекся. Важно предостеречь сына или дочь в случае явной опасности (если приятель употребляет наркотики или подросток попал в зависимость от агрессивно настроенной компании). Но в любом случае отнеситесь с уважением к его выбору. Вплоть до следующего…

Они хотят заниматься любовью в нашем доме

Эксперты: **Александр Шадура**, психотерапевт, **Марсель Руфо** (Marcel Rufo), детский психотерапевт, **Серж Эфес** (Serge Hefez), семейный психотерапевт

Когда родители оказываются между двух огней – страхом утратить доверие своего ребенка и смущением перед пробуждающейся сексуальностью подростка, – им трудно принять взвешенное решение. Мы предлагаем несколько подсказок.

«„Можно Аня останется у нас?“ – спросил на днях мой семнадцатилетний сын. Я и не заметила, как он стал мужчиной! Этот вопрос застал меня врасплох. Сережина подруга очень милая, и, по-моему, они влюблены друг в друга… Но готова ли я слушать, как они занимаются любовью в двух шагах от моей спальни, и встречать эту девушку на пороге ванной?» – размышляет 45-летняя Валентина. В тот вечер она нашла какую-то отговорку, но до сих пор не знает, как поступать дальше, стоит ли говорить сыну о своих сомнениях и чувстве неловкости.

Современные родители более свободны в сексуальном плане, чем были когда-то их отцы и матери, они также поддерживают со своими детьми-подростками более близкие и доверительные отношения. Но, когда ребенок сообщает, что хочет заняться

любовью в их доме, им трудно принять решение – разрешить или запретить.

Смысл вопроса

Большинство подростков воспринимают свою комнату как собственную квартиру: им кажется вполне естественным (и удобным) то, что здесь они могут жить своей жизнью, которая разворачивается параллельно жизни семьи. Поэтому подростки легко и без стеснения спрашивают у родителей разрешения оставить там ночевать свою избранницу или избранника. Но при всей прямоте заданного вопроса их подлинная мотивация сложнее, чем кажется на первый взгляд.

Когда подростки делают в любви первые шаги, они испытывают некоторый страх. Задавая свой вопрос, они как бы просят у родителей разрешения на право начать любовную жизнь, ждут, что они одобрят их выбор, поддержат или, наоборот, остановят. Те, кто приводит подругу или друга без разрешения, ведут себя провокационно, но, по сути, хотят того же. В такие моменты особенно важно, чтобы взрослые не пропустили это желание, потребность диалога, деликатно высказали свое отношение к выбору сына или дочери, помогли увидеть ситуацию со всех сторон.

Начало сексуальной жизни всегда воспринимается как вступление во взрослую жизнь, как необратимый этап на пути к отделению от родителей, как важный шаг к своей самостоятельности. Желание заниматься любовью в родительском доме может также отражать страх перед расставанием с детством. Занимаясь любовью дома, в своей детской комнате, подросток чувствует себя более уверенно, ведь здесь он в безопасности, он ведет себя как взрослый, но бессознательно остается под защитой родителей. Что означает: разрешая ему это, родители непроизвольно мешают подростку обрести большую независимость.

Сексуальность не дается нам сама по себе, ее добиваются усилием, и этот процесс всегда связан с ощущением индивидуальной свободы. Так можно ли завоевать ее под родительской крышей? Кроме того, начало сексуальной жизни совпадает с важнейшим периодом в развитии личности подростка – поиском своей индивидуальности, ответа на вопрос «Кто я?» – и включает множество этапов, предваряющих половой акт как таковой. Но родителям часто не хватает понимания особенности этого момента. Стремясь быть современными, они забывают о стыдливости и часто ведут себя как пещерные жители. 26-летняя Анна до сих пор со стыдом вспоминает, как восемь лет назад мать

ее возлюбленного вместе с пакетиком леденцов положила на его ночной столик упаковку презервативов.

Смелость отказать

Родителям тоже приходится нелегко. Дав согласие, они могут начать терзаться: не преждевременно ли они одобрили близкие отношения «детей»? За словами «спокойной ночи», произнесенными влюбленными, они могут услышать намек на то, что у молодежи ночь будет совсем не спокойной… Не стоит обманывать себя: оказавшись в одной квартире с юной парочкой, мы волей-неволей примеряем на себя роль вуайеристов[5].

Многие родители запрещают своим детям заниматься сексом дома, вспоминая, что в свое время старались скрывать романы от родителей и встречались с избранниками или избранницами, когда взрослые вечером уходили в гости или в выходные уезжали на дачу.

Действительно, любовь – это что-то интимное, очень личное, что не следует демонстрировать другим, поэтому соблюдать границу между сексуальной жизнью подростков и их родителей необходимо. Ни те, ни другие не должны знать, что происходит в соседней спальне. Родителям не нужно следить за сексуальной жизнью детей. Наше право и обязанность – рассказать им о контрацепции, об опасности СПИДа и других передающихся половым путем болезней; нелишним будет напомнить и о важности любовного чувства в сексуальных отношениях. Но развиваться сексуальная жизнь подростков должна за пределами родительской семьи – это даже не моральная норма, а закон антропологии.

«Их отказ меня разочаровал»

Мы с подругой встречаемся уже восемь месяцев, и моим родителям она нравится. Я думал, они поняли, что я уже не ребенок. Три месяца назад я спросил у мамы, может ли Кристина переночевать у нас. Она ахнула: «Ни в коем случае!» – как будто я невесть о чем попросил, и сразу же стала объяснять, что им это неудобно, что не надо торопить события… Я сказал, что она со мной разговаривает как с маленьким, а она начала оправдываться. По-моему, мама просто не хочет замечать, что я вырос. Больше я Кристину домой не приглашаю – хотя бы с этим все ясно. После этой истории я от родителей несколько отдалился. Похоже, я слишком хорошо о них думал – считал, что они всегда готовы меня понять и поддержать. А на самом деле они оказались не такими гибкими.

Дмитрий, 17 лет

Многие из нас понимают, что не стоит превращать семейный дом в приют подростковой любви, поддерживать случайные связи. Но все же большинству родителей трудно ясно и четко сказать «нет». Они не хотят ссориться с ребенком, боятся его обидеть, утратить его любовь, показаться старомодными…

Как сформулировать отказ, чтобы он не вызвал конфликтов? Чем проще, тем лучше. Надо объяснить детям, что вы находитесь у себя дома и то, что они предлагают, ставит вас в неловкое положение. Говоря так, вы не осуждаете их сексуальную жизнь, но ясно даете понять, что вам не нравится, когда она проходит рядом с вами. Очень важно ясно выразить то, что вы чувствуете.

Да, но с условием

Некоторые родители принимают юную любовь своих детей безусловно. «Секс – это естественное и здоровое удовольствие, почему я должна лишать его свою дочь? – удивляется 47-летняя Вера. – И я считаю, если уж она занимается любовью, то пусть делает это в хороших условиях». «Хорошие условия» могут быть в родительском доме, но лишь в том случае, если родители считают приемлемым принимать у себя друзей или подруг ребенка. Если квартира (или дом) большая, стены толстые и личное пространство каждого хорошо защищено, то к чему запреты? Достаточно определить некоторые границы, чтобы вам не сели на шею: пусть, например, занимаются любовью дома время от времени, но не каждый день. Можно, например, позволить гостить в просторном загородном доме, но не разрешать оставаться на ночь подруге сына или другу дочери в городе.

Каждый случай уникален. Некоторые подростки вполне гармонично начинают сексуальную жизнь дома, потому что в их семье границы между поколениями установлены четко, а психологические стены достаточно прочны. А другим полезно, чтобы родители не удерживали их в зависимом положении.

При этом папы и мамы не должны идти наперекор собственным ценностям и убеждениям или принуждать себя к уступкам, чтобы сохранить любовь детей.

Искренность и последовательность – вот что подростки больше всего ценят в поведении старших. Даже если это вызывает ссоры и упреки. Ничто, в конце концов, не мешает родителям время от времени уезжать на выходные и оставлять в распоряжении влюбленной пары квартиру, где молодые люди почувствуют себя полностью свободными от родительского надзора. Именно это и есть «правильная доля социального лицемерия».

Есть ли смысл запрещать им алкоголь?

Эксперты: **Александр Шадура**, психотерапевт, **Марина Бебчук**, психотерапевт

Вы заметили, что он ведет себя не так, как обычно. Вам показалось, что от него пахнет спиртным. Или даже он пришел домой настолько нетрезвым, что ошибиться невозможно… Почему это произошло и как правильно реагировать?

Купить спиртное в магазине и тем более в ларьке за углом не составляет труда, хотя законы запрещают продавать алкоголь несовершеннолетним, особенно рядом со школой. В реальности все выглядит иначе: за школьную перемену дети легко успевают сбегать за пивом или чем-нибудь покрепче.

Родителей очень пугают эксперименты детей с алкоголем. Мы не только беспокоимся за их здоровье, понимая, к чему может привести злоупотребление спиртным. Иногда мы просто не знаем, как подступиться к теме алкоголя, стоит ли прибегать к крайним мерам и что делать, если ребенок вернулся домой явно навеселе.

Зачем они это делают?

Две трети российских подростков в возрасте от 13 до 16 лет употребляют алкогольные напитки регулярно, но многие знакомы с вином и пивом уже с десяти лет[6]. Детям в этом возрасте часто кажется, что взрослые недостаточно их любят, мало уделяют им внимания, у них возникает ощущение внутренней пустоты и одиночества, которое они заглушают с помощью алкоголя. Подростков радуют легкость и свобода, которые приходят с опьянением. Ведь алкоголь – сильное расслабляющее средство. Он помогает снять эмоциональное напряжение, избавиться от застенчивости, комплексов, барьеров в общении.

Кроме того, алкоголь и сигареты – единственно доступные и потому особенно привлекательные атрибуты мира взрослых. Подросткам кажется, что алкоголь делает их старше, поэтому они бравируют выпитыми рюмками и стаканами. Приобщаясь таким образом к взрослой жизни, они заставляют родителей признать, что уже перестали быть детьми. На самом деле далеко не всем подросткам нравится вкус алкоголя, у многих он вызывает отвращение. Но даже если дело заканчивается отравлением, алкоголь занимает настолько важное место в их представлениях о взрослении, что остановиться и отказаться пить в следующий раз им очень сложно.

Не помогают и разговоры о вреде спиртного: в 14 лет здоровье кажется бесконечным. Подростки просто нам не верят, не принимают наши аргументы всерьез, так что любые слова взрослых встречают отпор: «Почему вам можно, а мне нельзя?»

Другой важный фактор – «коллективизм». Подростку нужно общество равных, где его воспринимают как личность. Последние школьные годы – единственный период в нашей жизни, когда чувство принадлежности к группе, общие стандарты поведения, мнение сверстников не просто важны, но служат необходимым условием развития личности. Именно поэтому, раз попробовав алкоголь, подростки боятся показаться несостоятельными в глазах приятелей и уже не могут остановиться. Они пьют очень много и все подряд, смешивают разные по крепости напитки, отчего опьянение во много раз усиливается.

Присутствие сверстников так сильно воздействует на эмоции, что дети поступают безрассудно, а желание получить признание столь велико, что мешает адекватно оценивать опасность.

Мозгу подростка нужно созреть

Структуры, ответственные за контроль поведения и принятие решений, в 13–16 лет еще не сформированы. Зато отделы мозга, толкающие на поиск приключений, в период полового созревания включены на полную мощность. Так что дети не виноваты в своем неадекватном поведении, их стремление к неоправданному риску имеет биологические корни.

Существует временной разрыв между подростковым возрастом, когда обстоятельства побуждают рисковать, и моментом включения механизма, позволяющего подумать, прежде чем действовать. Подростка можно сравнить с автомобилем, мотор которого включен на полную мощность, а за рулем вместо опытного водителя – зеленый новичок.

Родителям полезно усвоить, что поведение их ребенка – это не просто смесь глупости и упрямства, а возрастная особенность, с которой приходится считаться. Например, чтобы убедить тинейджера отказаться от спиртного, психологи предлагают акцентировать его внимание на чем-либо близком и реально ощутимом – скорее на угрозе немедленного изгнания из футбольной секции, чем на перспективе кончить жизнь под забором.

Первая реакция

Некоторые из нас заранее определяют границы, объясняют, как избежать неприятностей: «Я, конечно, понимаю, что вы выпили пива в парке. Но не советую мешать его с вином или еще с чем-нибудь – головная боль и тошнота обеспечены»; «Лучше приходите праздновать окончание четверти к нам домой – во дворе школы есть шанс повстречаться с участковым»; «Когда пойдете в поход, не забудьте запастись бутербродами. На воздухе

вы проголодаетесь, и будет обидно, если выяснится, что про вино вы подумали, а про закуску – нет».

Но если все-таки ваш ребенок явно выпил лишнего и в таком виде первый раз показался вам на глаза, не пугайтесь. Он решил предъявить вам свое состояние – значит, он вам доверяет и рассчитывает на ваше понимание и помощь. Многие из нас в критической ситуации теряют голову и обрушиваются на подростка с упреками («Как ты посмел?!»), начинают читать нотации или даже объявляют бойкот. К этому нас толкают страх, гнев, жалость, тяжелый семейный опыт, груз родительской ответственности и ощущение собственного бессилия. Другая крайность – причитания («Как же тебе плохо»), суета вокруг ребенка («Попей воды, чтобы стало легче»), ирония, шутки, попытки подбодрить.

И та и другая реакция опасна. В первом случае вы либо усиливаете стыд и вину ребенка, который и так чувствует, что поступил плохо, либо рискуете не быть услышанными. Вряд ли в таком состоянии подросток сможет провести логическую связь между вашим недовольством и своим состоянием. Скорее утвердится во мнении, что вы «против него», что «никто его не понимает», только друзья.

Во втором случае вы показываете подростку, что его поведение для вас приемлемо, ничего особенного не произошло – пустяки, дело житейское.

Каков совет? Действуйте спокойно, собранно, по-взрослому. Воздержитесь от комментариев, не тратьте силы на разговор – просто помогите ребенку прийти в себя. Предложите ему поесть, принять душ, уложите в постель – он должен чувствовать вашу заботу. Для подростка это тоже новый опыт – он впервые переживает необычное внутреннее состояние: смесь эйфории и физического недомогания, снижение самоконтроля и чувство стыда. И от того, как этот опыт будет пережит – вместе или в конфронтации с вами, – зависит и поведение ребенка в дальнейшем, и готовность доверять вам. Разговор же необходим на свежую голову. И помните: если ваш ребенок выпил лишнего с друзьями в 14 лет, это еще не значит, что он стал пить. Просто у него наступил возраст освоения новых ролей и новых отношений.

Последовательность и доверие

Если подросток пришел домой пьяным, с ним необходимо поговорить, причем родителям лучше сделать это вместе, предварительно согласовав свои действия. Разговор стоит начинать не в тот же день, но сразу после того, как ребенок протрезвеет. Содержательно говорить с выпившим подростком

бессмысленно: даже самые доброжелательные и разумные слова вряд ли будут услышаны.

Но и откладывать надолго этот разговор не стоит. Когда мы тянем время, не решаясь заговорить о случившемся или не зная, как себя вести после этого, есть риск, что наша реакция прорвется совсем по другому поводу – из-за пустяка вроде порванной куртки, например.

Начните с главного – с того, что вы почувствовали, когда увидели сына или дочь: выскажите свой страх, огорчение, удивление, возмущение («Когда я вчера увидела тебя в дверях, мне стало страшно, потому что первый раз в жизни я почувствовала к тебе отвращение»). При этом избегайте осуждающих слов и личностных оценок («Ты меня разочаровала»), говорите только о себе. Затем можно расспросить о том, что произошло накануне: «Что и сколько вы пили?», «Кто еще был с тобой вчера, как они себя чувствуют?», «Понравился ли тебе вкус того, что вы пили?», «Как получилось, что ты не смог(ла) остановиться вовремя?». Если ребенок не хочет отвечать на ваши вопросы, не настаивайте, если отвечает – реагируйте. Например, скажите: все, что произошло, – это в любом случае опыт. Но вам кажется, что в 13 лет начинать пить рано. Объясните спокойно и терпеливо, что пиво – лишь один (и не самый важный) атрибут взрослой жизни, что растущий организм еще не приспособлен к такой нагрузке и вдвойне подвержен алкогольной зависимости и что незнание меры может исказить даже самые благие намерения. Будьте готовы повторять это не раз.

В то же время говорить с подростками исключительно о вреде спиртного, рассказывать ужасы, внушая отвращение и страх, неэффективно. Алкоголь – это часть нашей культуры, и дети отлично видят не только страдания, которые пьющий человек причиняет себе или окружающим. Они знают (по своему опыту и от других), что алкоголь приносит удовольствие: улучшает настроение, вызывает необычные ощущения, придает смелости, облегчает общение.

Особенно трудно выбрать линию поведения, если в семье кто-то злоупотребляет спиртным. В этой ситуации непросто найти аргументы, которые будут услышаны, к тому же родители, которые любят выпить, зачастую не чувствуют себя вправе ограничивать ребенка. Но все-таки есть несколько правил.

– **Не допускайте, чтобы подросток пил вместе со взрослым.**

– **Избегайте нравоучительных фраз** типа «Не бери пример с отца!» – они лишь осложнят общение.

– **Объясните, как распознать некачественный алкоголь,**

учите оценивать вкус вина, объясните, как действуют на организм разные напитки.

Иногда может показаться, что самое верное решение – строгий запрет. Этот прием никогда не срабатывает и, скорее всего, подтолкнет подростка к новым экспериментам, которые он будет скрывать гораздо тщательнее, а вот разобраться в том, как и почему случилось, что ребенок напился, и собирается ли он повторить этот опыт, нужно обязательно. Впрочем, если в семье хорошие отношения, запрет может подействовать: боязнь потерять доверие и любовь родителей, возможно, заставит его задуматься над своим поведением. Если же подростку нечего терять, потому что его родители никогда не были ему близки, запрет только укрепит стену взаимного непонимания.

Парадоксально, но, возможно, именно в этот момент стоит задуматься о том, что наши отношения с ребенком нуждаются в коррективах по той простой причине, что он вырос. Но, что бы ни происходило в жизни вашего ребенка, важно сохранить основу ваших отношений – взаимное уважение, доверие или хотя бы минимальный контакт. Только в этом случае подросток будет вас слышать даже в период самых безрассудных поступков и самой отчаянной бравады.

Подросток курит кальян

Эксперты: **Юрий Фролов,** психотерапевт, **Ольга Сперанская**, психиатр-нарколог

Кальян – это опасно? Столь же опасно, как и сигареты? А вызывает ли курение кальяна зависимость? Несколько фактов, которые могут пригодиться родителям, обеспокоенным новой привычкой их подрастающего ребенка.

Этот ритуал все чаще привлекает тинейджеров: в расслабляющей атмосфере бара или кафе мундштук кальяна передается из рук в руки подобно индейской трубке мира. Но есть факты, о которых им и родителям следует знать.

В 16 лет 53 % подростков уже попробовали кальян, в 18 лет его курили хотя бы однажды 70 % юношей и девушек, а 4 % из них делают это регулярно. В отличие от сигарет, имидж которых сегодня скорее отрицательный, кальян для тинейджера – это статусный атрибут, символ успешного, взрослого человека. И желание получить этот новый опыт настолько велико, что подростки просто не готовы вникать, опасен он или нет. Родителей, наоборот, кальян пугает – они путают эту смесь табака и патоки с марихуаной. Но она действительно небезопасна: дым содержит никотин, угарный газ и тяжелые

металлы. Производители поддерживают имидж курения кальяна как утонченного искусства, впитавшего в себя традиции и философию Востока. Ритуал вдыхания дыма с помощью «водяной трубки» действительно расслабляет, настраивает на дружескую беседу. К тому же табачные смеси ароматизируют приятными добавками, однако подлинный их состав производители не указывают. А выборочные проверки часто показывают наличие в них и психоактивных веществ, нарушающих работу центральной нервной системы. И кстати, у любителей кальяна быстрее формируется табачная зависимость.

Что могут предпринять родители, заметив интерес сына или дочери к встречам в кальянной? Запретить 15-17-летнему человеку ничего нельзя – любое давление произведет обратное действие. Старайтесь не терять контакт с ребенком, слушайте его и договаривайтесь. Попросите авторитетного для него человека (брата, учителя, тренера) рассказать о вреде кальяна. Вот факты, которые могли бы стать аргументами:

– Содержание никотина в табаке сигаретном и табаке кальянном почти одинаковое.

– Кальянный «фильтрованный» дым существенно превосходит дым сигаретный по содержанию токсичных веществ, вызывающих необратимые изменения в печени, почках, нервных клетках.

– Мундштук переходит изо рта в рот, а значит, есть риск заразиться через слюну туберкулезом, гепатитом или герпесом.

Напомните подростку о его ответственности перед некурящими друзьями и о том, что сам он мог бы полнее распоряжаться своей свободой, которая предполагает и способность сопротивляться – как привычке, вызывающей зависимость, так и манипуляциям производителей табака.

В сетях интернета: новая реальность

Наши дети, знакомые с гаджетами почти с рождения, ощущают себя в виртуальной реальности как рыба в воде. Им здесь комфортно, они знают, что делать и на какие кнопки нажимать, им интуитивно понятны сложные цифровые технологии. Взрослые в большинстве своем гораздо менее компетентны. Надо ли удивляться, что дети обгоняют родителей по частоте использования интернета? По данным исследования «Фонда развития „Интернет“» 2013 года, им ежедневно пользуются 89 % подростков и лишь 53 % родителей подростков. А учитывая, сколько времени подростки проводят за компьютером (более двух часов ежедневно в интернете и более двух часов в день – за компьютерными играми), может показаться, что родители и дети живут под одной крышей, практически не пересекаясь. И родительский контроль в этой сфере весьма затруднен.

Запреты вызывают у многих подростков раздражение и только повышают их активность в сети, а родители чувствуют, что бессильны что-то изменить, особенно если и сами склонны зависать перед монитором. Тем не менее важно представлять себе, источником каких угроз для здоровья и безопасности детей может быть Всемирная паутина. Опасность представляет агрессия в социальных сетях (кибербуллинг), знакомство в социальных сетях и мессенджерах с преступниками, пропаганда насилия и нездорового образа жизни, с которой можно столкнуться в интернете. Взрослым стоит также помнить (и говорить детям) о существовании интернет-мошенничества и риске заразить свой

компьютер вирусами. Есть у родителей и еще одна забота – избежать формирования у детей зависимости от компьютерных игр, интернета, мобильного телефона и других гаджетов: современные подростки стремительно утрачивают умение занять себя чем-то в отсутствие подобных устройств.

Они проводят все свободное время в интернете

Эксперты: **Даниэль Марселли** (Daniel Marcelli), психиатр, **Тимур Мурсалиев**, возрастной психолог

У подростков в 13–15 лет есть огромная потребность в

социализации: они жаждут познать мир и самих себя, причем самостоятельно – без помощи родителей. Интернет дает им такую возможность. Переписываясь на форумах, общаясь по скайпу, подростки свободно говорят о своих чувствах, делятся идеями и фантазиями. Они открываются людям. По сути, мы делаем то же самое, когда читаем книгу или встречаемся с друзьями, так стоит ли драматизировать ситуацию? Возможно, виртуальное общение кажется нам поверхностным, но здесь тоже возникают любовь и дружба, ссоры и обиды. Экран упрощает контакт, помогая застенчивым подросткам стать раскрепощеннее и искреннее.

Что делать, если он зависает

Проблемы возникают в том случае, если ваш ребенок сидит за компьютером часами и отвлечь его невозможно. Он увлечен виртуальным диалогом, восторженно стучит по клавиатуре и… перестает замечать тех, кто живет рядом. Не запрещайте ему выходить в интернет – этим вы только отдалите подростка от себя. Установите временные рамки, и чем быстрее вы это сделаете, тем лучше – гораздо легче примириться с новыми границами в 13 лет, чем в 17.

Дружеская переписка в сети? Пожалуйста, но только не за счет учебы, семейных отношений и сна, который так важен сейчас для его здоровья.

Больше разговаривайте с сыном или дочерью просто так, обо всем, в том числе и о его путешествиях по страницам интернета. Поощряйте дружбу со сверстниками в реальной жизни. А еще предложите попробовать свои силы в театральной любительской студии, ведь активное существование в рамках сетевой игры, погруженность в воображаемый мир, частая смена ролей вызывают воодушевление, очень похожее на то, которое испытывает актер, выходя на сцену.

По разным оценкам, от 2 до 5 % детей и подростков склонны к интернет-зависимости, которая может развиться в течение полугода активного (более 20 часов в неделю) пользования сетью. Обратите внимание на стиль поведения вашего ребенка. Если он изменился кардинальным образом, пора бить тревогу. Например, подросток, который раньше делился событиями своей жизни, вдруг замкнулся в себе, перестал встречаться с приятелями, предпочитая виртуальное общение. Вернуть в реальность его поможет в первую очередь искренняя заинтересованность взрослых. Главный принцип – не бороться с тем, что подростку нравится, а предлагать то, что нравится вам, что-то другое, более здоровое, что ему тоже будет интересно. Отдавая интернету предпочтение перед книгами или школой, самым главным для

себя источником информации дети все-таки считают родителей. Нам подростки пока доверяют больше.

Вредны ли компьютерные игры для психики подростков?

В компьютерные игры сегодня регулярно играют от 60 до 90 % подростков. Многие родители в растерянности, ведь они уверены, что активная виртуальная жизнь мешает учебе, тормозит развитие социальных навыков и главное – что игры с элементами насилия заражают подростка своей жестокостью.

Исследования опровергают эту зависимость. В интернете школьники общаются едва ли не активнее, чем в реальной жизни. В большинстве случаев они остаются на связи с теми же сверстниками, с которыми дружат и в школе: уроки закончились, они попрощались, пришли домой и продолжили общение в сети. А параллельно знакомятся со многими другими посетителями сети. К сожалению или к счастью, компании – разработчики современных компьютерных игр просто не дают подростку возможности играть одному. На групповом взаимодействии основаны многие онлайн-игры: подростки вынуждены находить общий язык с другими людьми. И иногда в буквальном смысле – поддерживать контакт на других языках.

Что касается агрессии… Большинство школьников, погружаясь в виртуальный мир, забывают о реальности. Азартно расстреливая 50 противников в минуту, подросток отдает себе отчет в том, что его враги – пиксели, они нарисованы. Невозможно научиться убивать человека, расстреливая пиксели. Подростку может быть интересно провести виртуальную операцию и посмотреть, что у человека внутри. Но так же увлеченно он разбирал в детстве машинку, желая понять, как она сделана…

По-настоящему агрессивное поведение подростка в реальной жизни – это симптом его внутреннего неблагополучия, а стрелялки и прочие «экшены» привлекают его как раз тем, что позволяют расслабиться, выплеснуть агрессию социально приемлемым способом. Злые выходки – повод не выключить компьютер, а задуматься о том, что происходит в душе подростка, в его отношениях со сверстниками и в вашей семейной жизни.

Влияние компьютерных игр может быть вполне позитивным. Многие игры – если им посвящать ограниченное время – полезны для формирования разных умений. Так, ролевые игры (например, Baldur's Gate) развивают социальные навыки, игры-стратегии (Heroes 3 или Warcraft) тренируют способности к анализу, а стрелялки (Quake или Counter-Strike) отрабатывают навык работы в команде, тактические решения и реакцию. Игры-симуляторы

(гонки, полеты на самолетах, как «Ил-2» или NFS) расширяют кругозор и помогают разобраться в технике, логические игры развивают пространственное мышление.

Контролировать отношения подростка с интернетом сложно. Тем более не стоит ставить пароли на компьютер: запрет только повышает его притягательность. Старайтесь договариваться – как о времени, проводимом за игрой, так и о выборе игр с соблюдением возрастных ограничений (сегодня они указаны на всех лицензионных версиях). Предлагайте подростку то, что близко вам самим, но в то же время проявляйте интерес и уважение к его увлечению. Для сына или дочери будет счастьем поделиться с вами своими знаниями, рассказать про игры и сайты. Потратьте время и силы, разберитесь, узнайте, поймите. Это успокоит вас, даст тему для общения с ребенком и по-настоящему сблизит с ним.

Секс в интернете: как защитить подростков?

Эксперты: **Наталья Авдеева,** возрастной психолог, **Серж Тиссерон** (Serge Tisseron), психоаналитик, **Наида Добаева,** сексолог

Порнофильмы, чат-рулетки для многих подростков сегодня становятся первым шагом к знакомству со «взрослой» сексуальностью. Как именно- может повлиять на подростков подобное представление о ней?

Современные подростки рано или поздно сталкиваются в сети с порно. 62 % европейцев от 14 до 18 лет регулярно заходят на порносайты, смотрят фильмы на DVD, рассматривают фото, аниме или комиксы.[7]

Причем впервые это происходит все раньше: порноресурсы становятся доступными задолго до первого сексуального опыта. Как влияют на подростков встречи с (видео) сексуальностью и действительно ли есть повод для волнений?

Опыт инициации

Просмотр порно и эротики, похоже, стал своеобразной инициацией, новым обрядом перехода во взрослость. Жесткое изображение полового акта, как и вид обнаженной женщины или мужчины, запускает процесс осознания собственной сексуальности: своих фантазий, ощущений, желаний. Кроме того, молодые люди, чрезмерно опекаемые родителями, все дольше остаются подростками. Почувствовать себя старше им помогают активное агрессивное поведение (оно кажется проявлением независимости) и «запретная» сексуальность. Порнография как раз и находится на пересечении того и другого.

Просмотр изображений, предназначенных только для

взрослых, дает подросткам ощущение, что и они стали «большими».

Опасность поверить

Иногда знакомство с «запретным» ограничивается просмотром фильма категории XXX. Эротическое зрелище действует на подростков как предохранительный клапан: позволяет разрядить подавленные влечения и тем самым уменьшает вероятность того, что социально неприемлемые желания реализуются.

Опасным же порно становится в тот момент, когда подросток начинает верить в то, что сексуальная жизнь происходит именно так, как показывают в этих фильмах. Модели поведения актеров нередко становятся своего рода наглядным пособием эталонного секса.

Сценаристы порнофильмов не учитывают чувств и желаний своих персонажей. В порно и эротике всегда механистически подходят к интимным отношениям, это исключительно техническое и генитальное восприятие сексуальности.

Начав собственную интимную жизнь, подростки ориентируются на экранный образ и переживают болезненное разочарование.

Сберечь воображение

Подростки ищут «откровенные» изображения в первую очередь для того, чтобы ощутить сексуальное возбуждение. Порнография расширяет их «видеотеку» сексуальных фантазий: фильмы – короткий путь к тому, чтобы немедленно ощутить максимум сексуального удовольствия, не прибегая к сексуальным отношениям с партнером. Порнография губит воображение подростков, потому что сводит сценарии интимной жизни к стереотипным картинкам и сюжетам, которыми якобы исчерпывается все, что происходит между партнерами. Между тем именно воображение, фантазии делают удовольствие насыщенным.

Подростки 14 лет «купаются» в стереотипах, но большинство годам к 18 освобождаются от них. Они узнают что-то из прочитанного, что-то из разговоров с родителями или из обсуждений с друзьями увиденного на сайтах. Верить или не верить в то, что они видят в фильмах категории XXX, во многом зависит от того, есть ли у них возможность про это говорить. Если подростки не могут сопоставить свою точку зрения с мнением друзей или взрослых, они рискуют остаться в плену своих предрассудков.

Важный и (не)опасный этап

Большинство подростков все менее склонны верить порнофильмам, дистанцируются от них. Собственный опыт создания изображений с помощью мобильного телефона, цифрового фотоаппарата или видеокамеры помогает им лучше понимать, как устроено кино. Но немало среди подростков и тех, кто, натолкнувшись на жесткий по реалистичности фильм, воспринимает увиденное буквально.

Мнение эксперта

Екатерина Кадиева – психотерапевт, член **Европейской** ассоциации семейных психотерапевтов.

Чего не стоит делать родителям, если они застают подростка за просмотром порносайтов?

Не стоит пугаться. Лучше попытаться понять, что сын или дочь ищет в интернете: информацию (как, что, когда), образы, которые помогают ему (ей) пережить сексуальную разрядку, а может быть, он (она) смотрит сюжеты лишь потому, что их обсуждают одноклассники.

Как начать разговор об этом?

Спокойно и доброжелательно, настраиваясь на то, что вы можете услышать самое неожиданное. Ведь у подростка есть право на личную жизнь, и родители не могут это не признать.

Что может насторожить?

Повод для беспокойства – если интерес к порнографии приходит слишком рано, до десяти лет (хотя, возможно, ваш ребенок просто опережает сверстников в сексуальном развитии). Стоит отреагировать и когда подросток вообще не проявляет интереса к сексуальности, замыкается в себе, когда у него нет друзей, когда он говорит, что ему вообще ничего в жизни не хочется. Это повод для доверительного разговора с ребенком.

Интимные фотографии дочери оказались в интернете

Эксперты: **Ален Эриль** (Alain Héril), сексолог, психоаналитик, **Ирина Панюкова**, сексолог, психотерапевт

Подростки фиксируют чуть не каждый момент своей жизни во всех подробностях, всеми средствами, какие есть под рукой: мобильные, смартфоны, планшеты, «мыльницы», видеокамеры. Все отснятое тут же выкладывается в сети. А как иначе? Сеть – их мир; взрослея, они все больше наполняют его своими изображениями и часто переходят границы допустимого. Фотография мальчишки, запустившего руку в расстегнутые джинсы, или видеоролик девочки топлес, исполняющей эротический танец… И вот ваша 14-летняя дочь, которая в последнее время выглядит подавленной, только что призналась

вам, что фотографии, где она позирует полуголой, разошлись по социальным сетям и теперь их комментирует весь класс. Что делать?

Проявите сочувствие и не осуждайте

Современные подростки выражают себя в основном визуально. Выставляя свои фотографии в интернете, они ждут реакций сверстников, чтобы так подтвердить свою значимость, поддержать нарциссическую часть своего «я». В этом поведении нет ничего странного, они лишь используют современные коды общения. Фотографии или видео, которые подростки размещают в социальных сетях, редко содержат порнографию, они скорее представляют собой эротическую игру, задача которой – понять свое новое тело, в котором пробуждаются сексуальные желания. Проблема в том, что эти эксперименты могут обернуться против них и больно ранить, а также нанести вред их самооценке и интимной жизни в будущем. Так что не усугубляйте ситуацию своими укорами, прежде всего посочувствуйте. И не преуменьшайте переживания девочки: чувство стыда и одиночество жертвы коллективных насмешек особенно тяжело вынести в подростковом возрасте, когда отношения со сверстниками становятся самыми важными в жизни.

Деликатно поговорите с ней о сексуальности

Чтобы не вызвать у дочери чувство неловкости, не требуйте показать вам компрометирующие фотографии. Но все-таки затроньте эту тему, когда окажетесь наедине. Спросите, не заставил ли ее кто-нибудь позировать полуголой; проясните, не сделала ли она это под влиянием алкоголя или веществ. Если это был осознанный шаг, не настаивайте на выяснении ее личных мотивов. Но напомните, что сексуальность очень интимна и обнаженное тело не стоит выставлять на всеобщее обозрение, даже если подружки поступают именно так. И конечно, скажите о том, что ее поступок шокирует вас и огорчает. Подросткам необходимо, чтобы родители напоминали им о моральных границах. Ведь только так они могут найти свое собственное место внутри этих границ или за их пределами.

Займите активную позицию

Даже если девочка решила стереть эти фотографии из своего профиля, скорее всего, они разошлись по интернету. И заставить их исчезнуть невозможно. Обязательно поговорите об этом случае с родителями того или той, кто ее предал – ваша дочь наверняка знает, кто это. А также с классным руководителем, если уверены,

что он поймет вас и сможет, к примеру, поговорить с детьми о секстинге* и публичной интимности в интернете. Возможно, девочка будет возражать, но она будет благодарна вам за то, что вы предпринимаете какие-то действия, чтобы защитить ее. Многие подростки очень страдают от родительского безразличия. Родители, озабоченные своими собственными проблемами, не замечают, что их ребенок несчастен, хотя изменить ситуацию часто в их силах.

Кибербуллинг: чем он опасен и как ему противостоять?

Эксперты: **Марина Акулова**, эксперт Национального фонда защиты детей от жестокого обращения, **Марина Егорова**, эксперт в области защиты детства, президент Национального фонда защиты детей от жестокого обращения, член экспертного совета Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

С вовлечением детей и подростков в мир соцсетей и мобильных телефонов появился, новый. вид школьного насилия – кибербуллинг. Что это и как от него защитить(ся)?

Кибербуллинг – унижение или травля с помощью мобильных телефонов и других электронных устройств. Иногда он оказывается для подростков более болезненным, чем побои сверстников после уроков.

Через социальные сети и сообщества в интернете распространение любой информации происходит молниеносно. Один клик – и унизительные фотографии, видео, пародийные изображения, слухи достигают огромного количества адресатов. Используя сотовые телефоны, интернет, киберагрессоры круглые сутки могут запугивать своих жертв, создавая у них иллюзию

полного контроля их жизни и поведения. Интернет-технологии позволяют сохранить их анонимность, поэтому дети в условиях, когда они не могут определить, кто является источником их мучений, боятся мести за привлечение к проблеме родителей и учителей. Дети часто боятся рассказывать о применяемом к ним кибернасилии, так как испытывают страх, что они будут наказаны за «донос». Анонимность и связанная с этим безнаказанность приводят к «растормаживанию» агрессора: процесс увлекает подростка, и его методы становятся более жестокими и наносят все больший вред жертве.

Для киберагрессора не обязательно иметь физическую силу, авторитет и влияние на сверстников, чтобы чувствовать свое превосходство. Через интернет возможность унизить, оскорбить, терроризировать реализуется только с помощью компьютера или мобильного телефона. Однажды попав в сеть, информация остается там надолго, циркулируя и появляясь в разных информационных интернет-ресурсах. Этот факт обусловливает длительное травмирующее воздействие на психику ребенка – объекта насмешек и унижений, формирует его низкую самооценку, зачастую приводит к депрессивным состояниям, не исключая и суицидальные последствия.

Кибербуллинг может выйти из границ интернета в реальную жизнь в виде других проявлений травли, когда агрессор и объект травли находятся в одной школе, в одном районе или городе. Дети и подростки, не оценивая последствий своих действий, выкладывают большой объем личной информации в интернет на своих страницах в социальных сетях, которая может быть использована агрессором в целях запугивания своего объекта. Родители же, как правило, в редких случаях имеют понятие о кибербуллинге и методах защиты от него, от других интернет-угроз, о компьютерных технологиях, обеспечивающих онлайн-безопасность их ребенка.

Общение по правилам и безопасность

У 88 % российских детей 11–12 лет есть свой профиль в социальных сетях. Самые популярные из них: «ВКонтакте», «Одноклассники» и Facebook. Хотя, согласно правилам, зарегистрироваться там можно только с 13 лет, ничто не мешает юным пользователям обойти запрет и завысить свой возраст в соответствующей графе профиля. Как быть родителям?

Не заставляйте ребенка удалять аккаунт, это бесполезно, он откроет другой втайне от вас. Лучше подскажите, как подобрать надежный пароль, распечатайте правила поведения в сети и повесьте их рядом с компьютером:

– никогда не называй свои реальные фамилию и имя, никому не давай адрес (почтовый и электронный), номер телефона, никому не сообщай данные кредитных карт, даже если тебя очень сильно об этом просят;

– сохраняй осторожность: взрослый может выдавать себя за ребенка и наоборот;

– никогда не употребляй грубых и непристойных выражений, не затрагивай национальные или религиозные чувства собеседника.

Поддерживайте доверительные отношения с ребенком, чтобы вовремя заметить, если в его адрес начнет проявляться агрессия или сыпаться угрозы. Наблюдайте за его настроением во время и после общения с кем-либо в интернете. Объясните, что не надо общаться с агрессором и тем более пытаться отвечать ему тем же. Возможно, стоит вообще покинуть данный ресурс и удалить оттуда свою личную информацию, если не получается решить проблему мирным путем. Лучший способ остановить хулигана – отвечать ему полным игнорированием.

В помощь родителям

www.detionline.com На сайте «Фонда развития „Интернет“» родители могут найти самую полную подборку научных исследований по теме «дети и интернет», комментарии ведущих российских психологов, а также записаться на консультацию к специалистам.

www.cybermama.ru Программа для родительского контроля за использованием домашнего компьютера ребенком. Она позволяет планировать и ограничивать работу детей на домашнем компьютере.

www.content-filtering.ru На сайте «Ваш личный Интернет», посвященном проблеме защиты человека от агрессивного содержимого сети, вы узнаете об опасностях, с которыми дети могут столкнуться в интернете, и научитесь их предупреждать.

Как нейтрализовать хищников

Сообщать. В Facebook, к примеру, в нижней части страницы (справа) есть кнопка «Помощь». В случае жалобы на недопустимое поведение аккаунт может быть удален с сайта. Так же поступят и на «Одноклассниках», если подросток, получив двусмысленное предложение или оскорбительные намеки от незнакомого

взрослого, нажмет на «Тревожную кнопку». Сообщить о противоправном контенте можно на горячую линию сайта www.saferunet.org (жмите на красную кнопку!).

Объяснять. В Рунете есть немало ресурсов, объясняющих детям правила безопасности в сети. Например, такие:

www.google.ru/goodtoknow/web/resources/

www.saferunet.org/teenager/

Воспользоваться линией помощи. Например, линией помощи «Дети онлайн»: бесплатный телефон по территории России – 8 (800) 250 0015.

Подросток унижает приятелей в сети

Эксперт: **Светлана Кривцова,** экзистенциальный психотерапевт.

Родители одноклассницы вашей дочери жалуются на ее

оскорбительные комментарии на страничке их ребенка «ВКонтакте». Учитель сообщил, что ваш сын разместил в Instagram фотографию одноклассника на унитазе. Как реагировать? Неужели ваш ребенок – в самом деле булл ер?

Поставьте факт под сомнение

«Не важно, что там произошло, но это безобразие надо пресечь», – первая ловушка, в которую попадают многие родители. Прежде чем обвинять ребенка, необходимо разобраться в ситуации, поговорить с друзьями дочери или сына, возможно, и с их родителями, чтобы отчетливо понять, что произошло и почему. Может быть, этот оскорбительный поступок – ответ подростка, который сам является объектом насмешек или травли? Или над тем одноклассником, которого обидел ваш сын (дочь), смеется учитель и, сам того не понимая, задает тон всему классу? Возможно, самоутверждение за счет других людей – привычный способ поведения для вашего ребенка. Или у него есть другой мотив – причастность подростка к важной для него группе, а троллинг «врагов» этой компании повышает его авторитет и статус среди друзей.

Остановите его, когда он проверяет вас на прочность

Необходимо учитывать и возрастные особенности. Подростки 13–14 лет стремятся испытать силу своего и чужого «я». Их идеалом становятся личности, способные за себя постоять, имеющие свое мнение, но, не чувствуя в себе и друзьях такой силы, они начинают ее искать. Отпуская унизительные комментарии, публикуя вызывающие фотографии, они проверяют на прочность не только чужое «я», но и свое, ищут предел дозволенного, «нарываются». В такие моменты они больше всего нуждаются в том, чтобы их остановили.

Поймите ребенка из его перспективы

Не нужно драматизировать его поступок, но поговорить с подростком необходимо. Опишите ему ситуацию такой, какой вы ее видите, безоценочно и объективно. Выслушайте, задайте направляющие вопросы. Важно знать: чем больше ребенок нуждается в помощи, тем он более пристрастен. И все-таки постарайтесь посмотреть на ситуацию с его точки зрения. Лишь поверив, что родители его поняли, подросток будет готов услышать и ваше мнение.

Научите подростка различать частную и общественную жизнь

Очень часто подросткам кажется, что их страницы в соцсетях – это частное пространство. Они высказываются в интернете, не осознавая, что их слова могут быть доступны кому угодно. Учите вашего ребенка думать, прежде чем что-то комментировать: кто увидит его текст, может ли он навредить кому-либо, причинить боль. Анонимность, а значит, и безнаказанность придает уверенности? Объясните ему, что именно такая ситуация лучше всего проявляет силу и слабость человека. Сильный человек скорее поддержит того, кого троллят другие, даже если тот ему не очень симпатичен. **Родители и дети: возможна ли их дружба в социальных сетях?**

Эксперты: **Галина Солдатова**, психолог, руководитель «Фонда развития „Интернет“», **Тимур Мурсалиев**, возрастной психолог

Ваш 12-летний сын завел аккаунт во «ВКонтакте», но не хочет включать вас в число своих друзей. Почему? И стоит ли что-то предпринимать, чтобы изменить его решение?

Это вторжение на его территорию

Очень часто желание родителей зафрендить их в социальных сетях подростки воспринимают как попытку контроля и вмешательства в их частную жизнь. Представьте, что ваш сын «запирается» на странице в интернете так же, как в своей комнате, куда не позволено входить без стука. Там он ведет себя особым образом, выстраивает определенный образ себя, который и демонстрирует сверстникам, друзьям, незнакомым людям. И в этот самый момент на его странице появляется мама, которая говорит: «У тебя очень красивое лицо на этой фотографии». Подростку это может быть очень неприятно. Это все равно, как если бы вы пришли на дискотеку и показали всем его детские фотографии. Зная, что мама наблюдает за ним в сети, подросток уже не может вести себя свободно – ставить лайки, обновлять статус: ему все время приходится действовать с оглядкой на взрослого. Вероятно, он хочет скрыть и контакты со знакомыми, которые вы, на его взгляд, можете не одобрить. В сети он формирует свой, значимый для него круг общения. Позвольте ему строить этот круг вдали от родительского взгляда. «ВКонтакте», Facebook, Twitter играют ту же роль, что играли когда-то дворовые площадки и пустыри – место для игр и общения между сверстниками. А для некоторых подростков соцсети выполняют роль дневника, с которым они делятся тайными мыслями и переживаниями. В любом случае, дистанцируясь от вас в соцсетях, ребенок защищает свой мир, свою независимость.

Это мешает его поиску себя

Нередко подростки хотят держать часть своей жизни в тайне не с целью противостоять родителям – просто им важно не чувствовать ограничений в своих поисках. Трудно изменить что-то в себе, находясь в привычной обстановке. Даже когда мы просто хотим поэкспериментировать со стрижкой или имиджем, наши близкие пытаются вернуть нас к привычному (для них) внешнему виду. Подросток скрывает часть жизни от родителей (и в интернете в том числе) не потому, что хочет им навредить или считает их плохими, но потому, что хочет попробовать какие-то новые качества в новой среде, где не знают его прежнего. А постоянные напоминания мамы (отца) о себе мешают ему почувствовать себя взрослым.

Ищите правильную дистанцию

Помните о праве ребенка на личное пространство и уважайте его. Конечно, вы можете попроситься к нему в друзья, но делайте все постепенно. Начните сначала просто перебрасываться ссылками: нашли смешную картинку или очень интересный пост – отправьте ему в сообщении. В какой-то момент ребенок привыкнет, сочтет, что это нормально, и станет отвечать. Если он все-таки «подружится» с вами в сети, ведите себя сдержанно на его стене: не комментируйте все время его статусы, не спорьте с его товарищами, не вывешивайте его младенческих фотографий. Откажитесь от идеи «слияния» со своим ребенком и ищите правильную дистанцию, которая предполагает доверительные отношения, но исключает назойливость. А главное, оставайтесь открытыми к разговору на любую тему. Если между вами есть доверие и контакт, подросток всегда обратится к вам в случае проблемы, не боясь, что вы его отчитаете.

Наши новые отношения

Вместе с рождением ребенка и заботой о нем в наш дом приходит беспокойство, и по мере взросления сына или дочери оно только возрастает. Первые шаги, первые слова, первый опыт общения со сверстниками… И вот однажды наступает момент, когда мы чувствуем, что ребенок, кажется, больше не нуждается в нас… Не хочет участвовать в семейных торжествах, предпочитая компанию друзей, не хочет делиться переживаниями, боясь быть непонятым. Все чаще подросток проводит время вне дома, где мы не сможем ему помочь, если возникнут проблемы. Не зная, как поступить, мы чувствуем вину, укоряем себя в нерешительности и, срываясь, запрещаем…

Это кажется единственным логичным выходом из ситуации. Не пустить. Уберечь…

Беспокоиться о ребенке – естественно, но так ли уж нужно ограничивать каждый шаг подростка? Ведь, запрещая, мы, по сути, лишаем его возможности развиваться и решать проблемы самостоятельно. Важно понять, насколько обоснованны наши страхи, являются ли они отражением реального положения дел или нам просто сложно дать больше свободы взрослеющему сыну или дочери.

Он больше не хочет отдыхать вместе с нами

Эксперт: **Марина Бебчук,** семейный психотерапевт

Вряд ли кто-то из родителей будет счастлив услышать, что его 15-летний сын-подросток планирует отправиться летом на дачу к приятелю и жить там без взрослых, а 16-летняя дочь собирается на несколько дней с подружками в Санкт-Петербург. Подобные заявления вызывают у взрослых шок, а следом – массу вопросов: а если она каждый вечер будет ходить по клубам? А вдруг он утонет? И что же, значит, конец нашим любимым, привычным семейным поездкам? Для подростка 15–16 лет желание провести каникулы в компании друзей естественно, и его следует поддержать. Планируя отпуск, стоит предусмотреть такой ход событий. Но это не значит, что нужно вообще отказаться от идеи совместного отдыха с детьми. Продумайте неожиданные, даже экстремальные варианты отдыха, которые удивят и привлекут подростка. Например, семья каждый год отдыхает на море – а вы предложите отправиться в поход на байдарках или на машине в Европу. У ребенка, который в

переходном возрасте стремится осваивать и пробовать разные стили (как в поведении и в одежде, так и в способах досуга), проснется любопытство: «Как, для вас это возможно? Допустимо?» И он решит в этом опыте поучаствовать. Есть и более интересный вариант: предложите подростку взять вместе с собой друга или подругу, юноше старше 15–16 лет – свою девушку, а дочери – возлюбленного, почему бы и нет? Летний лагерь, спортивный, туристический, языковой, тщательно, не случайно подобранный вами, – тоже удачный вариант относительно самостоятельной поездки. Он подарит подростку чувство свободы – с чуть горьковатым привкусом ограничений, принятых в лагере… А на следующий год он уже может отправиться в гости к другу, позже – с одноклассниками в другой город…

Принимайте решение, исходя из соображений безопасности и здравого смысла. Для любого возраста есть свое категорическое «нет»: подростку 12–15 лет, заявляющему о желании отдохнуть без взрослых, напомните твердо, что по закону не имеете права отпускать его одного. Сыну (дочери) более старшего возраста вы, разумеется, запретите иметь дело с компанией людей криминального склада, склонных к суициду и употребляющих наркотики. Во всех остальных случаях необходимо договариваться, идти на контакт и быть максимально гибкими. Пригласите будущего попутчика сына (дочери) к себе домой и обсудите все детали предстоящей поездки, ее бюджет. Предлагайте самые невероятные идеи для путешествий, находите полезные сайты отелей в интернете. Чем лучше вы будете знакомы с маршрутом и планом, тем больше проблем удастся предупредить.

Не исключено, что в конце такого «самостоятельного» лета вы встретитесь в квартире… как чужие друг другу люди. Заново наладить семейные связи – задача родителей. Для начала искренне признайтесь, что соскучились. Попросите посмотреть фотографии, задайте пару вопросов и – слушайте. Заметив нежелание повзрослевшего ребенка общаться, сделайте паузу и ищите контакт снова. Поверьте, искренность и тепло семейных разговоров необходимы даже самому независимому подростку.

Она не хочет видеться с отцом

Эксперт: **Ирина Млодик**, детский психолог, гештальттерапевт

Когда ребенок разведенных супругов отказывается видеться с тем из родителей, с которым не живет (чаще с отцом), взрослые нередко теряются. Что происходит? Возможно, таким образом он пытается поддержать оставленного родителя, особенно если видит, как тот страдает. Он может побаиваться оказаться один на один с таким «ужасным» человеком, если в семье ушедшего ругают и представляют монстром. Иногда подростки начинают манипулировать взрослыми, пытаясь действовать в своих интересах. Если один родитель, например, слишком жесткий, у ребенка появляется искушение поселиться с другим, который больше позволяет. С этой целью сочиняются разные аргументы: «С ней невозможно жить, она всем недовольна», «Он мною совсем не интересуется»… А возможно, у подростка в раннем детстве был опыт небезопасных для него отношений с одним из родителей, и теперь он боится оставаться с ним наедине. Чтобы исключить ситуацию насилия, инцеста, будьте внимательны к его словам, узнайте мнение близких знакомых, чтобы проверить реальность угрозы и, если необходимо, обеспечить ему безопасность.

Ситуация сложна тем, что затрагивает личные переживания взрослых, разорвавших отношения. Мать, которая чувствует себя обиженной, воспримет отказ ребенка видеться с отцом, вероятнее всего, с удовлетворением. И будет (часто бессознательно) поддерживать его в этом решении. Но ребенок видит себя

продолжением двух людей, отца и матери, и, если ему не позволено любить одного из них, может ощутить себя расколотым надвое. Детям важно иметь позитивное представление об обоих родителях. Мир ребенка после расставания родителей изменился, ответственность за это несут оба – значит, им обоим предстоит выяснить истинную мотивацию ребенка (не чувствует ли он себя отвергнутым мачехой или отчимом, не слишком ли требователен отец…) и вместе обдумать, как сохранить связь с ним. Родителям, которым трудно общаться между собой, поможет медиатор или семейный психолог.

Он слишком напоминает мне моего бывшего мужа

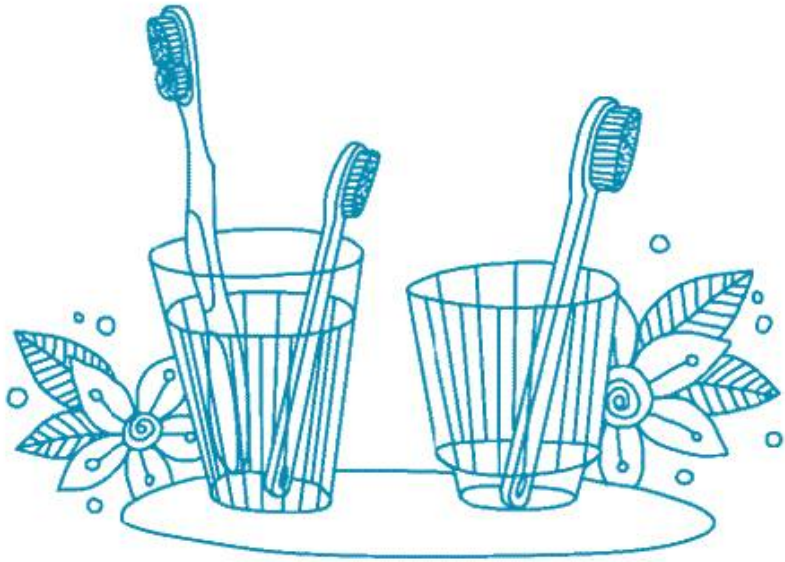
Эксперт: **Ирина Млодик**, детский психолог, гештальттерапевт

Многие дети, вырастая, становятся поразительно похожи на своих родителей: сын носит такую же прическу и слушает ту же музыку, что и отец, а дочь как-то по-особому поджимает под себя ноги и смеется, как мать. Такое сходство иногда заставляет родителей заново переживать лучшие моменты своей прежней любви, а порой вызывает обиду и чувство вины. Особенно остро воспринимают это фамильное сходство партнеры, между которыми после расставания возник конфликт и непонимание. Боль и раздражение провоцируют эмоциональные срывы, обидные реплики: «Для тебя не существует ничего, кроме футбола, весь в отца!», «Ты такая же транжира, как твоя мать».

Трудно жить, ощущая себя похожим на «отца-предателя» или «непутевую мать»: ребенок еще ничего не совершил, а от него уже ждут определенного поведения, быть может, совсем ему не свойственного.

Как бы ни складывались отношения между родителями, важно сохранять положительный образ друг друга в глазах ребенка, а для этого достаточно отказаться от взаимных негативных оценок и даже просто комментариев. Это позволит ребенку вырасти не тем, на кого он похож, а тем, кто он есть на самом деле.

Изменить свое поведение сложно, если отношения после расставания остались незавершенными. Постарайтесь встретиться с бывшим мужем (женой) и скажите то, на что раньше у вас не хватало сил, смелости. Если встреча невозможна, напишите подробное письмо… которое не обязательно отправлять. Записав или высказав разъедающие вас чувства, вы сможете освободиться от них, увидеть ваши отношения под другим углом, начать жить в настоящем. Возможно, тогда вам будет проще понять бывшего партнера и принять ребенка, так на него похожего.



Я слишком переживаю за его экзамены

Эксперт: **Светлана Кривцова**, экзистенциальный психолог и психотерапевт

Ситуация экзамена волнует всегда. Вынесение на суд других людей результата своей работы – это травматичный момент, задевающий любого из нас. И чем больше души мы вложили в свой труд, тем тревожнее наше состояние. Мы чувствуем себя незащищенными и зависимыми – от других людей и чужих оценок. Очень часто экзамен ребенка – выпускной или переходной – воспринимается родителями как их личный, как проверка их работы. Особенно если они относятся к растущему человеку как к своему собственному проекту, в который вложено уже так много. Такая установка вызывает большую тревогу по поводу его успеха. Если грядущие экзамены беспокоят вас слишком сильно, вам предстоит совершить определенную внутреннюю работу цель которой – отделить себя от ребенка.

Подумайте: если вы так сильно нервничаете, в чем здесь проблема? Может быть, вы вспомнили, как сами получали одни пятерки в этом возрасте, и не готовы смириться с тем, что ваш ребенок не отличник и не переживает из-за этого? Вам хотелось бы, чтобы он повторил ваш путь, был вашей копией? Спросите себя: допускаю ли я, что он – другой человек, неповторимый и не

сравнимый ни с кем? Заслуживает ли он оценку, которую хочу видеть я? Посмотрите на него не сквозь привычную призму долженствования, а открытым взглядом, как если бы он не был вашим, собственным. Это неожиданно может заставить вас признать его достаточно жизнеспособным. Или вы почувствуете, что ему нужна не ваша тревога, а справедливый взгляд на себя, адекватная оценка со стороны.

Задайте себе и другой вопрос: смогу ли я выдержать, если он принесет тройку (четверку) с экзамена? А если не смогу, то почему? Что случится в жизни ребенка, если он получит тройку? И чья это на самом деле проблема – моя или его? Если вы полагаете, что дети имеют право на существование только на ваших условиях, тогда стоит задуматься, кем они для вас являются. Собственническое отношение характерно для родителей-нарциссов, которые не чувствуют своей ценности и потому окружают себя объектами, призванными олицетворять их значимость. Для кого-то это машина, должность, капитал, а для кого-то – ребенок… обладающий определенными параметрами. Ребенок это чувствует и тоже учится не принимать себя безусловно. Он больше не верит, что хорошо уже просто если он есть на свете.

Отправляя сына или дочь на экзамен, вместо: «Я надеюсь, что ты получишь пятерку» напутствуйте его словами: «Я верю, что ты все сделаешь по максимуму. И запомни: с любой оценкой ты все равно будешь для меня лучшим мальчиком (девочкой) на свете». Ведь это правда?

Мне трудно ему доверять

Эксперты: **Татьяна Бедник**, возрастной психолог, **Юрий Фролов**, психотерапевт, **Галина Бурменская**, возрастной психолог

Чтобы стать самостоятельным, подростку нужно установить дистанцию между собой и родителями. Факт, который взрослым не всегда просто принять. Пересмотрев свой личный опыт, мы сможем найти равновесие между терпимостью и контролем.

«Где ты был сегодня после школы? С кем?» На эти упреки, плохо замаскированные под вопросы, 11-13-летний ребенок отвечает уклончиво и обвиняет родителей в чрезмерном контроле. Как же понять, что стоит за нашей тревогой – обоснованная забота или привычка быть в курсе каждого его шага?

Когда мы не знаем, где находится сын или дочь, мы воображаем самое худшее: несчастный случай, нападение, конфликт с милицией… На самом деле мы находимся в плену собственных страхов. Нередко они возвращают нас к тому времени, когда мы сами были подростками. Родители слишком опекали нас или, наоборот, все позволяли – последнее мы воспринимали как безразличие к нам.

Мне не нравятся его друзья

Лучшая подруга дочери не умеет себя вести? Приятелей сына интересуют только компьютерные игры? Придется с этим смириться. Очень может быть, что именно эти друзья и нужны вашему ребенку. Детям в 10–12 лет интересны сверстники, которые «умеют дружить», разделяют их увлечения и живут где-то поблизости. Родители часто не придают этим деталям серьезного значения, проецируя на отношения между детьми свои собственные, взрослые представления о дружбе.

Дружеские отношения, которые завязываются в этом возрасте, необходимы для психологического равновесия ребенка. Они создаются не просто для игры, как в дошкольном детстве, а ради обмена эмоциями, для ощущения духовного родства. Что, в свою очередь, развивает у подростка чувство принадлежности к определенной социальной среде и к своему полу. В то же время эмоциональные связи порой так сильны, что могут сделать ребенка зависимым от его окружения. Родителям впервые приходится вступать в диалог с морально-этическими представлениями, которые транслируют приятели их детей. Это не всегда просто.

Лучший выход из ситуации – самим наладить общение с приятелями сына или дочери. Проще всего это сделать, пригласив их к себе домой. Присмотритесь, во что дети играют, о чем разговаривают. Запрещать что-либо или критиковать увлечения ребенка не имеет смысла, если взамен вы не предложите другие – клуб или спортивную секцию, которые помогут ему переключиться и создать иной круг друзей-единомышленников.

Родители обязаны вмешаться в том случае, если ребенок стал объектом издевательств или оказался в зависимости от неуравновешенных, агрессивных подростков. Примите радикальные меры: смените школу, район, отправьте к родственникам… Это не будет жертвой, если жизнь и здоровье вашего ребенка находятся в реальной опасности.

Он хочет встречать новый год в своей компании

Желание провести новогоднюю ночь без родителей

появляется у детей лет в 14–15, иногда и раньше, когда общение со сверстниками становится их главной потребностью. Праздничная ночь, впервые проведенная вне стен дома, – событие особое, волнующее, значимое, радостное. И когда родители соглашаются отпустить сына или дочь к друзьям, дети чувствуют, что их признают достаточно зрелыми, им доверяют.

Отпустить легче тем родителям, у кого сложились близкие отношения с ребенком, кто хорошо знаком с его друзьями и не ждет от них неприятных сюрпризов вроде крепкого алкоголя, «травки», поиска приключений в ночном городе.

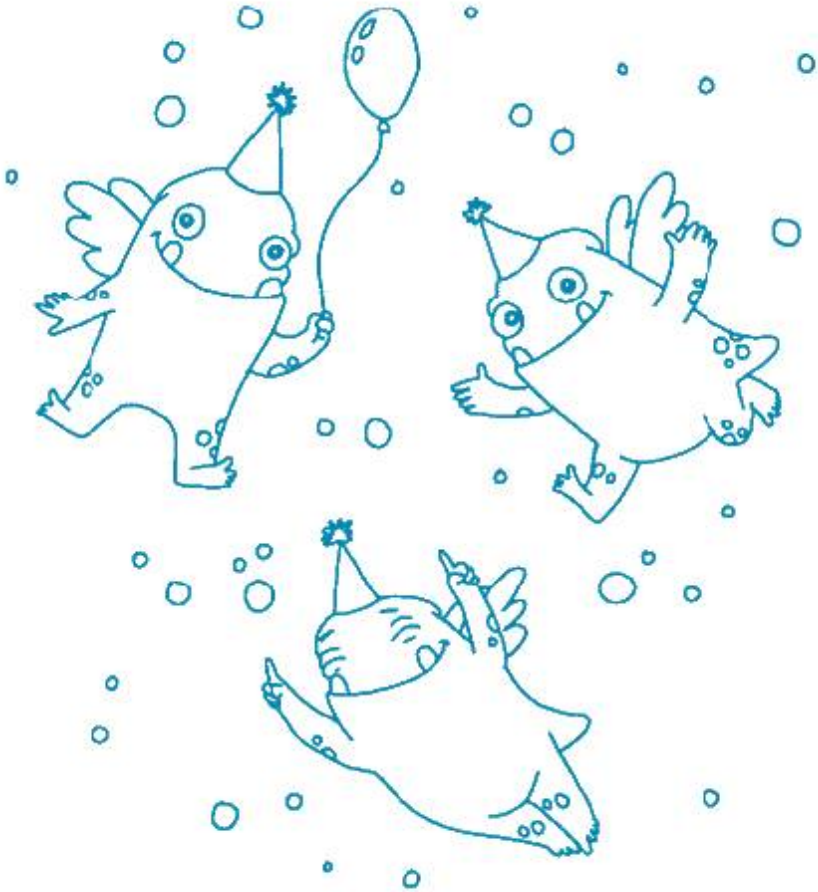
Оценить степень риска труднее тем, чьи сын или дочь хотят встретить Новый год с малознакомыми или не внушающими доверия приятелями, и особенно если их ребенок сам склонен к рискованным поступкам: импульсивен, готов на все, чтобы выиграть спор, или драчлив, легко поддается влиянию группы. Если вы уверены, что ваши опасения обоснованны, откажите твердо.

Но вместе с тем подумайте о привлекательном контрпредложении. Как минимум – встретить Новый год в новом месте, будь то каток в центре города или интересная поездка. Или, например, пригласите его друзей к себе домой… Было бы серьезной ошибкой критиковать компанию сына или дочери (обида и озлобление подростка обеспечены!) или привязывать ребенка к привычному (и не отвечающему его новым потребностям) взрослому застолью.

Вы должны точно знать место вечеринки, хозяев квартиры (созвонитесь с ними заранее) и номера телефонов кого-то из компании. Важно, чтобы и подросток знал, что может связаться с вами в любую минуту. И тогда праздник, который вы впервые встретите не вместе, сблизит вас, а не отдалит.

Быть отцом или матерью подростка – значит принять тот факт, что наш сын или дочь может быть в безопасности и счастлив(а) вдали от нас. И хотя непросто смириться с тем, что родной человек отдаляется безвозвратно, нам все же придется постепенно ослаблять надзор и менять правила. Так, с двенадцати лет можно разрешить подростку задерживаться на улице на час-два после уроков.

А спустя год-другой предоставьте ему и целый свободный вечер, но четко договоритесь о времени возвращения домой. Твердо выскажите несогласие, если подросток нарушит договоренность, но, прежде чем применять санкции, дайте ему шанс на вторую попытку. Подросток научится уважать других людей тогда, когда будет чувствовать уважение к себе.



Боюсь отправлять ребенка в лагерь

Эксперты: **Людмила Петрановская**, семейный психолог, **Марина Хазанова,** клиент-центрированный терапевт, **Галина Бурменская,** возрастной психолог

В лагере ребенок вынужден справляться с самыми разными ситуациями. Когда сильные переживания проходят в дали от близких, это позволяет подростку учиться по-своему противостоять невзгодам, доверять себе и оставаться самим собой.

Расставание может быть болезненным и одновременно может стать этапом развития ребенка, ведь индивидуальность рождается благодаря собственному опыту.

Как сделать правильный выбор?

Ориентируйтесь в первую очередь на своего ребенка. Поговорите с ним, узнайте, чего ему самому хочется. Пообщайтесь и с другими родителями – их рекомендации могут пригодиться вам при выборе лагеря. Тревога напрямую связана с неизвестностью. Чем больше у вас будет информации, тем меньше тревоги. Некоторые родители как будто ставят знак равенства между «тревожусь» и «люблю». Они боятся за своих детей, воображая все самое плохое, что может с ними случиться, и считают это проявлением любви. Но представьте себя на месте ребенка: вы бы хотели, чтобы мама буквально умирала от страха за вас? Вряд ли. Куда лучше исследовать мир, когда близкие спокойны. Один из способов сладить с тревогой – мысленно обратиться к Жизни с большой буквы, к той высшей силе, в которую вы верите, с просьбой любить и оберегать вашего сына или дочь.

Принять разлуку

Ваш ребенок отправляется в лагерь. Вы волнуетесь: как он там, без родительского присмотра? Это естественно, особенно если у вас еще нет опыта длительной разлуки. Для первого раза можно выбрать лагерь поближе к дому, чтобы иметь возможность навещать сына или дочь.

Лагерь для многих – это первое длительное расставание с родителями, ребенок учится жить вдали от их опеки и любви. В первые дни он может чувствовать себя одиноким (особенно если он сильно привязан к родителям), но разговоры по душам или безудержный смех в палате после отбоя быстро помогут ему прийти в себя. Ребенок должен пережить эту разлуку, а для этого ему необходимо научиться действовать самостоятельно. Принимая неизбежность расставания, младший подросток одновременно открывает новый мир, новые отношения. Он может проявить себя, попробовать жить по-своему.

Задача воспитания – помочь ребенку повзрослеть, отделиться от родителей. Поездка в лагерь в этом отношении дает уникальные возможности. Во-первых, ребенок осознает, что родители его любят и думают о нем даже на расстоянии. Во-вторых, освоившись в разлуке с ними, он начинает сожалеть… уже о расставании с новыми друзьями.

Завязывать отношения

Дружба на одно лето, влюбленность без будущего – лагерь дает детям возможность испытать мимолетные, но оттого не менее сильные чувства. И этот первый опыт личных отношений не

может не влиять на развитие личности. В хорошем лагере совместные занятия в секциях и кружках, общение в свободное время (которого у них гораздо больше, чем обычно) позволяют детям лучше узнать друг друга. Они не только знакомятся, но и могут выбирать тех, у кого такие же вкусы, интересы, пристрастия. Главное в этих новых отношениях – то, что они возникают вдали от родителей, совершенно свободно. И что с того, если избранник оказывается не самым примерным членом отряда! Выбирая самостоятельно, подросток освобождается от влияния родительских суждений и мнений, пробует свою независимость. Взрослым стоит смириться с тем, что не все поддается (и далее будет поддаваться) их контролю. Возможно, сын или дочь со временем разочаруются в собственных симпатиях, но этот выбор помогает им взрослеть.

Жить в коллективе

Сам факт принадлежности к коллективу, необходимость жить в соответствии с его порядками и законами изначально воспринимаются разными детьми по-разному. Так, 27-летняя Ирина с удовольствием вспоминает, как «чувствовала себя членом команды – помогала придумывать конкурсы, организовывать соревнования и вечера», а 30-летней Евгении ее первый в жизни летний пионерский отряд казался «каким-то случайным подбором чужих людей». Общение в детском коллективе позволяет ребенку на своем опыте освоить важные истины. Хочешь жить мирно – не провоцируй других. Играй по правилам, если ты их принимаешь, или не играй, если тебе они не нравятся. Держи слово, и тебя будут уважать. Так ребенок самостоятельно учится жить среди других людей.

Уметь постоять за себя

В лагере ребенку приходится искать выход из разных ситуаций, отстаивая при этом собственное достоинство и то, что ему дорого. Он учится соразмерять нанесенную обиду и свои ответные слова или поступки. Такие испытания дают ему шанс научиться отстаивать себя и оценивать собственные силы. У ребенка, которому удалось выйти из трудной ситуации без помощи родителей, возникает ощущение самодостаточности и уверенности.

Он будет с большим уважением относиться к себе и своим границам.

Осваивать новые модели общения

Лагерь – самое подходящее место для того, чтобы подростки

учились обмениваться мнениями, спорить, отстаивать свою точку зрения между двумя заходами в речку или во время вечерних посиделок. Те, кто не был лидером в школьной жизни, здесь имеют шанс выйти из привычной роли и самоутвердиться в общении. В отношениях с новыми людьми дети нередко раскрываются в новом качестве. Не только с приятелями, но и с вожатыми – взрослыми, которые гораздо ближе к подросткам по возрасту, чем родители, и которые, соответственно, больше подходят на роль товарищей. Они могут стать одной из первых позитивных и близких ребенку моделей поведения за пределами семьи и школы. Но даже если вожатый далек от идеала, отношения с ним тем не менее помогают ребенку строить себя.

Стать самостоятельным

Родители часто склонны преувеличивать то, насколько они необходимы: многим кажется, что без них ребенок пропадет. Но для полноценного развития детям обязательно нужно научиться переживать дискомфорт, преодолевать трудности, полагаться на себя, налаживать социальные контакты.

Да, в лагере надо вставать по сигналу, убирать территорию или дежурить – все не так, как дома. Сравнивая эти два мира, ребенок может со стороны взглянуть на то, как проходит его обычная домашняя жизнь. В то же время он наверняка по-новому оценит то, что дома у него есть своя комната и компьютер, мама или бабушка, которые готовят лучше, чем повара в общей столовой… Но взрослеет ребенок именно потому, что родителей нет рядом, чтобы помочь, и лагерь – прекрасная школа самостоятельности и ответственности, это возможность почувствовать себя не дочерью, не сыном, а самим собой. Это важный и ценный опыт для ребенка. Поверив в его силы, мы поможем ему поверить в себя и сами легче переживем расставание.

Мнение эксперта

Марина Хазанова, психолог-консультант, специалист по клиент-центрированной терапии.

Какой совет вы могли бы дать подростку на время расставания с родителями?

Искать опору в себе. Ребенок не всегда готов самостоятельно разобраться в том, как себя вести в новой ситуации и выйти из нее без потерь. Поговорите с ним заранее о возможных трудностях. Два наиболее вероятных испытания, которые ему предстоят, – тоска по дому и конфликт с другими детьми. В обоих случаях главным может стать ваш совет – искать опору в самом себе. В ситуации конфликта, когда подросток не знает, что делать, возможно, ему стоит отстраниться от происходящего и начать внутренний разговор с кем-то из родных – с членом семьи, с тем, с кем он обычно обсуждает свои проблемы. Представив, что бы сказал (как бы поступил) этот человек, ваш сын или дочь, скорее всего, смогут лучше понять происходящее и не будут чувствовать себя беспомощными.

Перерезать (цифровую) пуповину

Эксперты: **Галия Нигметжанова,** детский психолог, **Беатрис Копер-Руайе** (Béatrice Copper-Royer), психолог

Еще недавно поехать в другой город учиться означало отделиться от семьи. Взрослая жизнь сына или дочери часто начиналась с отъезда из дома. Теперь технологии позволяют родителям и детям не прерывать связь. Что это меняет?

Тем, кому меньше 20 лет, трудно представить себе, что значило для поколения их родителей поступить в вуз в другом городе и уехать из дома. Еще в 1990-е это было переломом, началом совершенно новой, взрослой жизни.

Молодой человек или девушка испытывали смешанные чувства: теперь ты полностью отвечаешь за свою жизнь, сам(а) принимаешь все решения – от мелких, бытовых, до самых серьезных. Никто не следит, как ты питаешься, во сколько приходишь домой, много или мало занимаешься, с кем дружишь… С одной стороны, невыносимо грустно, хочется пожаловаться, поделиться, посоветоваться. А с другой – полная самостоятельность и свобода. Разговоры с родителями редкие и короткие: междугородные звонки стоят дорого. Телеграмма – на крайний случай. А подробное общение – только в письмах. И ответ на твой вопрос или просьбу о совете придет дней через десять…

Сегодня мир как будто стал намного меньше. Трудно найти человека, у которого нет мобильного телефона. Беспроводной интернет тоже уже есть повсюду. Мы на связи постоянно: эсэмэски, звонки, электронные письма, социальные сети. А уж когда разговариваем по скайпу, и вовсе пропадает ощущение, что между нами сотни или тысячи километров. Словом, расстояния больше не разделяют нас. Наши дети будто никуда и не уезжали.

Отдалиться, оставаясь «на проводе», «в контакте» и под присмотром видеокамеры. Значит ли это уехать?

Вот пример 20-летней Агнии. Она учится на фармацевта, приехала в Москву из Воронежа, снимает комнату. Очень домашняя девочка, она каждый вечер разговаривает с родителями по скайпу. Чуть реже – со старшей сестрой, давно переехавшей в Прагу. Одноклассник, с которым у нее намечается роман, теперь живет в Петербурге, в течение дня они несколько раз обмениваются сообщениями и фотографиями во «ВКонтакте». Так можно ли сказать, что Агния вправду уехала из родительского дома? «Вроде бы да, – смеется она. – Но я это не очень ощущаю. Что плохого в том, что мы постоянно на связи? Так я чувствую себя более защищенной, уверенной. Помню, когда я заканчивала школу, меня злили мамины вопросы: где я, с кем, когда приду домой, почему надела то, а не это. А теперь утром по дороге на

занятия я сама звоню по вайберу и рассказываю ей обо всем».

Такое впечатление, что цифровое поколение действительно отличается от своих родителей. Мы, как правило, рвались «на свободу», жаждали обрести самостоятельность, громко заявляли о своей потребности в независимости. Молодые взрослые XXI века зачастую, наоборот, откладывают этот шаг. К большому облегчению своих родителей. Детям просто не приходит в голову «отпустить» своих родителей – не отвечать на каждый звонок, отключить скайп. Они не хотят чувствовать вину, напротив, стремятся к легкости в общении. Похоже, ни дети, ни взрослые больше не видят смысла в расставании.

Отказаться от контроля

Современные родители легче, чем предыдущие поколения, отпускают взрослеющих детей из дома. И вместе с тем благодаря новым средствам связи они пристальнее следят за ними и контролируют их гораздо дольше. И иногда теряют чувство меры. Возможность поддерживать связь без перерыва порождает беспокойство там, где его могло бы и не быть. Некоторые родители звонят детям во время занятий или следят за ними в их поездках с помощью геолокализации, иногда не ставя детей об этом в известность. Людмила, мать Агнии, соглашается: «Я сильно скучаю без младшей дочери и очень беспокоюсь, как она справляется одна в чужом городе, да еще в мегаполисе. Разговор по скайпу успокаивает. Но со старшей дочерью было не так. Таня уехала в Прагу в 1999-м. У нас тогда не было ни интернета, ни мобильных, так что разговаривали мы редко. Но в промежутках между звонками я почему-то не слишком волновалась. Как-то убедила себя, что Таня справится».

Теряя контроль над жизнью детей, некоторые взрослые могут чувствовать сильную тревогу, а современные средства связи позволяют эту обеспокоенность быстро снять. Если бы скайпа и мобильного не было, родителям пришлось бы проделать определенную внутреннюю работу, сформулировать для себя: чего я жду от своего ребенка теперь, когда он вырос? Почему так сильно нуждаюсь в общении с ним? И как-то с ним договориться, передать, наконец, часть ответственности ему самому. Вместо этого они нередко используют такой неотразимый довод: им жалко детей.

Мы живем в маленьком мире

Родиться в одной стране, учиться в другой, работать в третьей, а на пенсии жить в четвертой – в этом давно нет ничего необычного. Перемещаться по миру, зная, что всегда можем

вернуться… и снова уехать – на считаные дни, на несколько лет или навсегда. По результатам опроса 2014 года, 77 % выпускников российских вузов хотели бы работать за рубежом. Правда, только 17 % из них на тот момент пытались реализовать свою мечту. В любом случае мы включены в мировые миграционные процессы, а значит, многим родителям и детям предстоит переходить на виртуальное общение. Наши эксперты уверены, что, поддерживая сына или дочь в первое время после отъезда, помогая справиться с волнением, неуверенностью, родители тем не менее должны уловить момент, когда стресс прошел, и постепенно «отпустить» ребенка, разорвать пуповину, разрешив ему (и себе) начать жить своей жизнью.

Переживания им на пользу

Ирина сразу после школы уехала учиться из Питера в Москву. «У меня просто сердце разрывается, когда я слышу ее слезы, – говорит ее мать Марина. – Уже на втором курсе, а все никак не привыкнет. Не хватает ей тепла и уюта. То мои пироги вспоминает, то наши посиделки на кухне. Звонит мне даже из института: мол, хочу услышать твой голос. И я, конечно, утешаю ее. Днем сообщения шлю: все ли в порядке? Вечерами несколько раз в неделю говорим по скайпу. Иначе ей не справиться».

Мы развиваемся, переживая потерю и разлуку. Только так выходим из детства во взрослую жизнь. Чувства грусти, одиночества помогают молодым людям начать самостоятельно решать свои жизненные задачи. Благодаря им рождается программа собственных действий: как я буду жить дальше сам, как буду справляться со сложными ситуациями? Когда родители постоянно на связи с ребенком, они не дают ему шанса разобраться в своих желаниях, повзрослеть. Душевная работа необходима для развития личности.

Когда родители всегда рядом, готовые подстраховать во всех жизненных коллизиях, молодым людям трудно брать на себя ответственность – и в работе, и в личных отношениях, и даже в родительской роли. Многие из таких любящих и любимых детей становятся потом клиентами психологов – они могут всецело полагаться на поддержку родительской семьи… но не осмеливаются рассчитывать на себя, доверять собственному мнению.

Поле для эксперимента

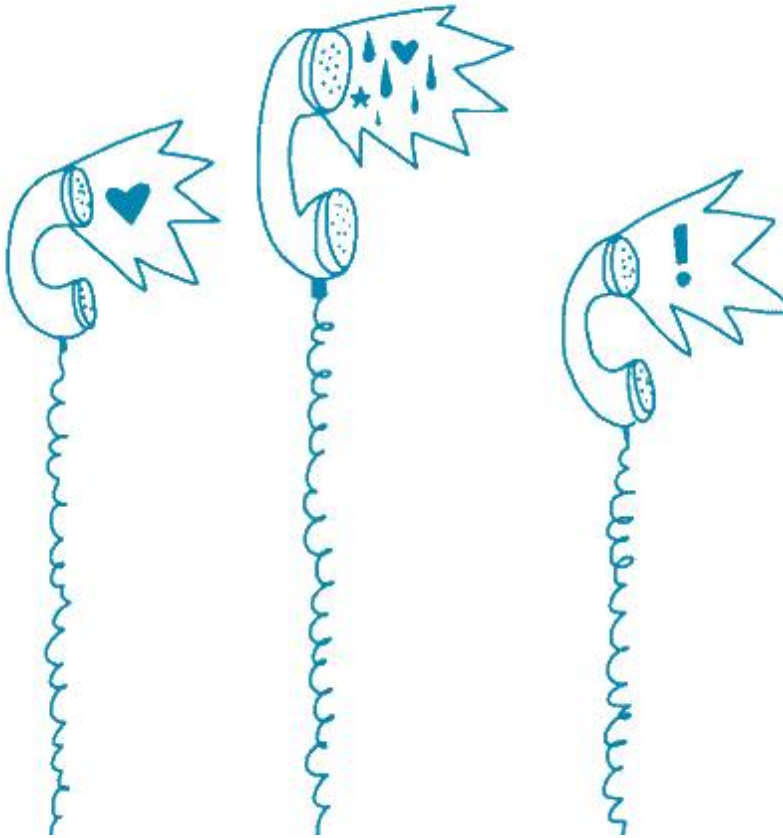
Опасность цифровых «игрушек», которые позволяют моментально и в любое время почувствовать близость родителей, в том, что они дают возможность практически бесконечно долго

сохранять (регрессивную) младенческую связь с матерью. И мешают ребенку преодолеть фантазию о своем всемогуществе, приблизиться в тишине к самому себе, ярче увидеть других.

Если так, то что же нам делать? Попробуйте немного поэкспериментировать и попытаться время от времени отдаляться с ребенком друг от друга. Полностью отключаться от связи на несколько дней или даже на более долгий срок, чтобы посмотреть, как дети будут справляться со своими проблемами без старших. И возможно, насладиться счастьем, которое появляется от ощущения, что не всем надо делиться. И даже соскучиться друг по другу, а потом порадоваться виртуальной встрече.

Стоит также быть внимательнее к поводам для общения. Часто разговор строится так: расскажи, как там у тебя дела, а я тебе что-то посоветую, а потом еще и проверю, как ты все выполнил. Но самое разумное в общении с выросшими детьми – это говорить с ними про их переживания. Что заставило радоваться, что – грустить. Быть с ними на одной волне. Тогда мы открываем для себя их внутренний мир, признавая, что это мир другого человека. И, насколько можем, открываемся своим детям сами. В суете, в ежедневном режиме такой контакт не сложится. Поэтому само собой исчезнет искушение то и дело «выходить на связь».

Конечно, нам придется еще справляться с «синдромом опустевшего гнезда». Мы тоскуем по детям, нам их не хватает. Очень хочется чувствовать себя такими же востребованными, как раньше, когда они были рядом и постоянно в нас нуждались. Но быть постоянно на связи – значит создавать иллюзорное впечатление, что все по-прежнему. Это не дает нам жить дальше. А ведь теперь, когда дети выросли, у нас появились новые возможности. Наши супружеские отношения могут обрести новое дыхание, мы можем снова начать учиться… И в то же время быть со своим ребенком в печали и в радости. Но уже только по его запросу.



Напишите письмо себе подростку

Часто мы забываем, что тоже когда-то были детьми, и в каждом из нас все еще живет тот подросток.

Если вы чувствуете, что не понимаете своего ребенка, что в общении с ним теряете уверенность в себе, попробуйте вспомнить, какими были вы сами в этом возрасте. Вспомните себя лет в 15: какие мечты у вас были, какие сомнения? Как жилось тогда будущему мужчине или женщине? Чего вы ждали от жизни? Что волновало вас, что тревожило, о чем вы мечтали. Возможно, были ошибки, которых вы хотели бы избежать… Вернитесь назад, чтобы встретиться с собой… и, представив себе черты того юного человека, которым вы были, возьмите листок бумаги, ручку и… напишите ему письмо!

Это упражнение на самоанализ наверняка вызовет у вас живые эмоции. В психоанализе, психотерапии или на тренингах личностного роста обращение к своему «я», возможность совершать внутренние путешествия во времени рассматриваются как действенный способ восстановить контакт со своей глубинной сутью. Это упражнение предлагает нам обратить внимание на то,

какое влияние на нашу жизнь оказал пережитый опыт, и оценить, насколько наша нынешняя жизнь – результат одновременно и наших решений, и случая. Такой взгляд позволяет осознать, что в любой момент своей жизни мы вписаны в единый процесс становления, ведь мы часто забываем, что взрослый, которым мы стали, это еще и ребенок, и подросток, которыми мы были когда-то.

Отрочество – возраст открытых дорог. Восстановив контакт с тем подростком, которым мы были когда-то, мы возвращаем себе ощущение той изначальной свободы. Тем, кто, двигаясь по жизни, «теряет обороты», такое упражнение способно придать сил и помочь вновь обрести импульс. И для каждого из нас это повод хотя бы на минуту взглянуть на себя и своего ребенка с большей терпимостью, пониманием и, возможно, большей долей нежности.

Вместо послесловия

Умейте быть твердыми

Родительская твердость нужна подростку больше нашей податливости, бесконфликтности и готовности идти ему навстречу. Настоящая твердость – это не крик, не властный голос и не упрямое «нет». Настоящая твердость – это тихая сила, источник которой – во внутренней ясности, в собственном человеческом центре. Готовность отстаивать что-то снова и снова, чтобы поставленные вчера границы ребенок находил сегодня на прежнем месте. Правота, основанная на совести и полностью исключающая собственную выгоду: это делается для него. Что именно делается? Подросток в поисках себя проходит этап метаний, крайностей и сомнений, его собственный центр еще не оформился, но мы-то знаем, что он может оформиться только на этом пути. В напряженном поиске себя и в метаниях ему также нужны какие-то опоры, стенки, заграждения, перила – хоть что-то, что может уменьшить амплитуду «шараханья», чтобы ищущие подвига центробежные силы не вынесли наших чад за пределы досягаемости. Парадокс, о котором знают мудрые воспитатели: несмотря на то что подростки протестуют против рамок, правил и запретов, внутренне они глубоко в них нуждаются. Беда приходит тогда, когда родители не проявляют твердости, ради сохранения хороших отношений снова и снова идут навстречу, «прогибаются», отодвигая свои нужды, глотая обиды. Они делают то, чего на словах требуют подростки. А в ответ дети становятся все наглее и недовольнее. Требования все выше, родители их постоянно раздражают, их дары обесцениваются или принимаются как должное. Дети при таком отношении перестают взрослеть, теряют возможность стать личностью, человеком. И справедливо обвиняют в этом своих «послушных» родителей. Пусть не осознавая, что именно не так, они понимают суть: родители не увидели существенного, главного, не рассмотрели корня проблемы.

Мы можем очень сильно навредить собственным детям, если будем делать три вещи:

1. Не реагировать адекватно и справедливо на их плохое поведение, даже в мелочах.

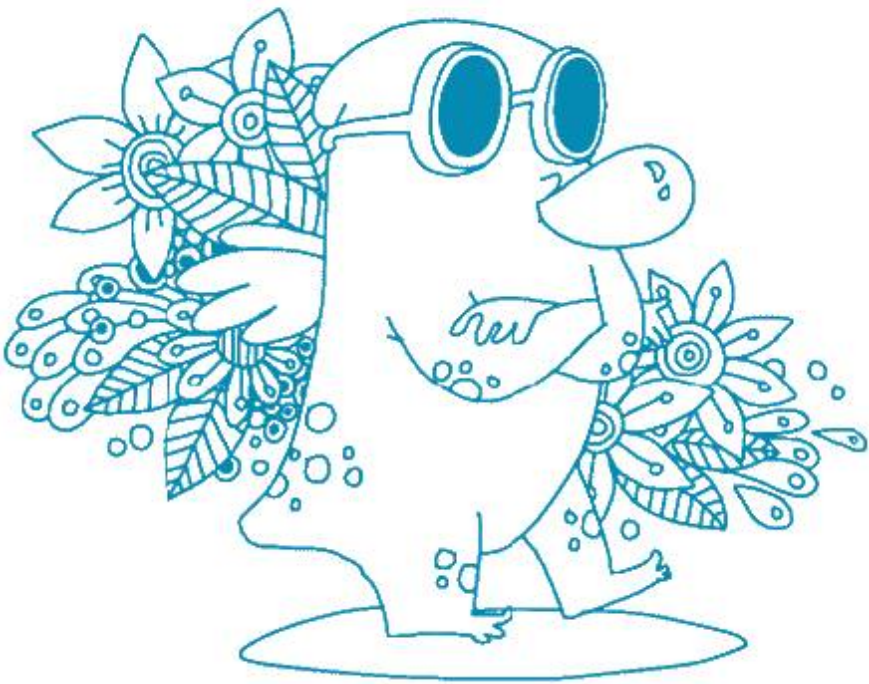
2. Вытаскивать их из неприятных ситуаций, в которые они попали по собственной воле, не прислушавшись к нашим предупреждениям.

3. Делать за них то, что они вполне могут сделать сами.

Любовь, великодушие и готовность умереть за своих детей, если понадобится, никак не противоречат всему сказанному выше. Но понимает это только тот родитель подростка, который готов заниматься саморазвитием, шаг за шагом, терзаясь и

тревожась, искать пути решения проблем. Родителем подростка быть трудно, потому что взрослеть вообще трудно. Трудно сдавать экзамен на бытие человеком, личностью ежедневно в течение многих лет. Потом, правда, привыкаешь.

Светлана Кривцова, психотерапевт



Полезные контакты

1. Телефоны экстренной психологической помощи (круглосуточно): (495) 624 6001, (495) 626 3707 (Москва), (812) 7182516 (Санкт-Петербург)

2. Общероссийский телефон доверия для детей и родителей: 8 (800) 2000122

3. Межрегиональная ассоциация психологов-практиков «Просто вместе» – группы для детей и подростков разного возраста, работа с родителями, праздники, тренинги, работа с подростками из группы риска, выездные психологические лагеря: (926) 950 6707, (926) 210 5757, www.prostovmeste.ru

4. Институт интегративной семейной терапии (Москва): (495) 772 0021, www.familyland.ru

5. Психологический центр «Перекресток» (Москва) – родительский клуб, где можно обсудить значимые темы,

посмотреть на свои проблемы со стороны, поделиться опытом: (495) 609 1772, www.perekrestok. info

6. Центр практической психологии «Интеграция» (Москва) – семейное консультирование и семейная терапия, индивидуальные консультации, коучинг: (495) 231 6404, (926) 0679977, www.integratsia.ru

7. Городской консультативно-диагностический центр для подростков «Ювента» (Санкт-Петербург): (812) 644 5757, www.juventa-spb. info

8. Детский кризисный центр (Санкт-Петербург) – помощь детям в сложной жизненной ситуации, беспризорным и безнадзорным детям, ночная гостиница, помощь в выполнении домашних заданий, творческие мастерские: www.deticenter.org

9. Общество семейных консультантов и психотерапевтов, Елена Моисеевна Вроно, специалист по детским суицидам (Москва): (495) 5177524

10. Круглосуточная горячая линия «Нет наркотикам» (Москва): (499) 502 6844

11. Институт психотерапии и консультирования «Гармония» (Санкт-Петербург): (812) 371 8220

12. Линия помощи «Дети онлайн» «Фонда развития „Интернет“»: бесплатный телефон на территории России – 8 (800) 2500015

Наши эксперты

Наталья Авдеева, возрастной психолог

Марина Акулова, эксперт Национального фонда защиты детей от жестокого обращения

Марина Аромштам, кандидат педагогических наук, писательница, лауреат детской литературной премии «Заветная мечта»

Марина Бебчук, детский психотерапевт, директор Института интегративной семейной терапии, соавтор книги (вместе с Е. Жуйко-вой) «Помощь семье. Психология решений и перемен» (Класс, 2015)

Татьяна Бедник, детский психолог

Галина Бурменская, возрастной психолог, доцент МГУ им. М. В. Ломоносова, соавтор (совместно с А. Карабановой и А. Лидерсом) книги «Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков» (МПСИ, 2007)

Наида Добаева, сексолог, научный сотрудник Федерального центра сексологии

Марина Егорова, эксперт в области защиты детства, президент Национального фонда защиты детей от жестокого обращения, член экспертного совета Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

Маргарита Жамкочьян, социальный психолог, психотерапевт

Надежда Зуйкова, психотерапевт

Наталья Избуцкая, психотерапевт, директор и основатель Международного центра практической психологии «Интеграция»

Екатерина Кадиева, психотерапевт, член Европейской ассоциации семейных психотерапевтов

Марина Касьянова, семейный психолог

Елена Корабельникова, психотерапевт, сомнолог, профессор кафедры клинической психологии Московского института медико-социальной реабилитологии, автор книги «Детский сон: зеркало развития ребенка» (Владос, 2009)

Марина Кравцова, детский психолог, автор книги «Дети-изгои. Психологическая работа с проблемой» (Генезис, 2004)

Светлана Кривцова, экзистенциальный психотерапевт, директор Института экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии, автор нескольких книг, в том числе «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. 5–6 класс» (в соавторстве с Д. Рязановой, О. Ероновой, Е. Поярковой, Генезис, 2014)

Дарья Крымова, детский психотерапевт, директор психологического центра «Акватория»

Даниэль Марселли (Daniel Marcelli), психиатр, руководитель службы детской и подростковой психотерапии и психиатрии университетской клиники Пуатье (Франция), автор книги «Практическая психология для подростков. 100 самых сложных ситуаций, которые тебе нужно пережить» (У-Фактория, 2008)

Ирина Млодик, детский психотерапевт, экзистенциальный психолог, автор нескольких книг, среди которых «Почти неволшебные превращения. Книга для мам и дочерей» (Феникс, 2015) и «Двое из огромного мира мужчин. Книга для пап и сыновей» (Феникс, 2015) **Катерина Мурашова,** семейный психолог, автор многих книг, среди которых «Любить или воспитывать?» (Самокат, 2012)

Тимур Мурсалиев, возрастной психолог

Галия Нигметжанова, детский психолог, консультант московского психологического центра поддержки семьи «Контакт»

Мария Пакшина, психолог, специалист в области расстройств пищевого поведения

Ирина Панюкова, сексолог, психотерапевт **Людмила Петрановская**, семейный психолог, создатель Института развития семейного устройства, автор книги «Если с ребенком трудно» и серии книг «Что делать, если…», в том числе «Что

делать, если ждет экзамен?» (все АСТ, 2013)

Андрей Подольский, возрастной психолог

Марсель Руфо (Marcel Rufo), детский психотерапевт

Андрей Россохин, психоаналитик, заведующий кафедрой психоанализа в Высшей школе экономики

Анна Скавитина, детский аналитик, член Международной ассоциации аналитической психологии (IAAP)

Галина Солдатова, доктор психологических наук, руководитель «Фонда развития „Интернет“», главный редактор журнала «Дети онлайн»

Ольга Сперанская, психиатр-нарколог

Серж Тиссерон (Serge Tisseron), психоаналитик Анна Тихомирова, психолог, автор уникального проекта передвижного магазина детских книг «Бампер»

Юрий Фролов, психотерапевт, кандидат психологических наук, доцент факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова

Марина Хазанова, психолог-консультант, клиент-центрированный терапевт

Катерина Хмельницкая, семейный психотерапевт

Ирина Хоменко, семейный психолог, педагог, автор книг «Перестаньте меня воспитывать!», «Перестаньте меня учить!» (Азбука-классика, 2008, 2009)

Александр Шадура, подростковый и семейный психотерапевт, член Московского общества семейных консультантов и психотерапевтов, эксперт Национального фонда защиты детей от жестокого обращения

Ален Эриль (Alain Héril), сексолог и психоаналитик, автор нескольких книг, в том числе «Подростки, любовь и секс» («Les Ados, l’amour et le sexe», Jouvence, 2011)

Серж Эфес (Serge Hefez), семейный психотерапевт **Если вы хотите знать об этом больше**

Как сохранить контакт с взрослеющим ребенком? Как научиться слышать его и какие найти слова, чтобы он слышал нас? Десять лучших книг для родителей подростков в нашей подборке.

Роберт и Джин Байярд. Ваш беспокойный подросток

Лучшая книга для родителей, утративших взаимопонимание с сыном или дочерью. Ее авторы, семейные психотерапевты и родители пятерых детей Роберт и Джин Байярд, уверены в том, что задача родителей подростков (во что бы то ни стало) – сохранять равноправные отношения с детьми. Доверять им, принимать их такими, какие они есть, быть искренними. Нередко для этого взрослым приходится меняться самим. Живая книга со множеством узнаваемых ситуаций. (Академический проект, 2013)

Адель Фабер, Элейн Мазлиш. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили

Адель Фабер и Элейн Мазлиш – ученицы блестящего американского психолога Хайма Джайнотта (Haim Ginott), многодетные мамы и авторы эффективных руководств, касающихся отношений в семье. В основе этой книги – мастер-классы, которые авторы проводили с родителями подростков. Участники тренинга обсуждают те ситуации взаимной глухоты, которые прекрасно знакомы многим из нас. Как реагировать, если сын переходит все границы? Что делать, если дочь с нами не считается? Книга помогает решиться на то, чтобы изменить ситуацию. (Эксмо, 2012)

Франсуаза Дольто. На стороне подростка

Глубокая деликатная книга классика детского психоанализа, француженки Франсуазы

Дольто (1908–1988) о внутреннем мире и взрослении подростков. О переломных моментах отрочества, становлении сексуальности, одиночестве, склонности детей к суицидам и школьных трудностях. Образ подростка показан в широком культурно-историческом контексте. Но в книге много и практических идей, есть и подробные таблицы с физиологическими параметрами взросления и поведения подростков от 10 до 16 лет. (Рама Паблишинг, 2013)

Найджел Латта. Пока ваш подросток не свел вас с ума

Скандалы, грубость, алкоголь и наркотики, проблемы с полицией, депрессии и суицидальные попытки… Новозеландский психолог с 20-летним стажем и отец двоих сыновей Найджел Латта собрал самые трудные ситуации, с которыми сталкиваются родители подростков, и… постарался разрушить их иллюзии. Остросовременное руководство к действию, написанное легко и с прекрасным чувством юмора. (РИПОЛ Классик, 2014)

Нелли Литвак. Наши хорошие подростки

Математик, преподаватель Университета Твенте (Голландия), мама двух дочерей, Нелли Литвак смотрит на трудности в отношениях с детьми как на математические задачи: их легко

решить, если знаешь верный алгоритм. Четко этот алгоритм формулируя, она советует вместе с тем не увлекаться воспитанием чрезмерно. Подростки – «веселые, остроумные, смешные, полные идей… Насладитесь обществом детей, пока они не стали скучными взрослыми». (Альпина нон-фикшн, 2016)

Уильям Поллак. Настоящие мальчики. Как спасти наших сыновей от мифов о мальчишестве

Осваивать «немужские», с точки зрения стереотипов, модели поведения мальчикам по-прежнему запрещено строгим Мальчишеским кодексом. Американский психолог Уильям Поллак формулирует его так: не проявляй уязвимости; стремись доминировать, обесценивай отношения, чтобы не страдать от разлуки и оттого, что тебя отвергли; не смей чувствовать; не смей привязываться. Взрослым кажется, что так они растят настоящего мужчину. Но задача родителей в обратном – своим принятием и поддержкой дать мальчику разрешение быть настоящим мужчиной: не суперменом с бицепсами и стальным взглядом, а самим собой – живым, теплым, разным. (Ресурс, 2014)

Дуглас Райли. Подростковая депрессия: Почему многие дети оказываются в этом состоянии и что сделать родителям, чтобы оно не закончилось трагедией

«Я хуже всех», «Я ни на что не гожусь», «Я не могу жить без этого человека», «Кажется, я схожу с ума»… – автор, американский клинический психолог и психотерапевт, «перевел» для нас те внутренние переживания, которые ребенок не в состоянии сам отчетливо и убедительно передать словами и потому сообщает о них своим поведением, изменением активности, ухудшением здоровья, отказом от общения. Дуглас Райли рассказывает, как происходит повреждение психики ребенка, и предлагает проверенные пути решения этой острой проблемы. (Рама Паблишинг, 2014)

Даниэль Пеннак. Как роман

(Анти)педагогическое эссе, которое перевернуло сложившиеся представления о том, как нужно преподавать словесность, чтобы дети хотели читать. Известный французский писатель Даниэль Пеннак (Daniel Pennac) много лет проработал учителем литературы в обычной школе в спальном районе Парижа. Его ученики – тридцать пять подростков, изгнанных из

центральных школ за неуспеваемость. «Само собой разумеется, они не любят читать. Слишком много слов в книгах. Страниц тоже. И вообще слишком много книг». А через десяток страниц они уже увлечены чтением. Как это удается Пеннаку? Автор познал радость чтения, умеет поделиться ею и вдохновляет нас на то, чтобы попробовали и мы сами. (Самокат, 2013)

Дебра Хаффнер. От первых свиданий до взрослой жизни

Одна из лучших книг для родителей на тему сексуального взросления. Все актуальные для подростков вопросы сексолог Дебра Хаффнер рассматривает через призму постепенных изменений, подчеркивая задачи, свойственные каждому возрасту – младшему подростковому, среднему, старшему. Интересных тем множество: что такое сексуально здоровая семья, как помочь подростку определить свои сексуальные границы и избежать насилия, как родителям реагировать на сообщения о гомосексуальности ребенка, как наладить отношения с детьми, уже окончившими школу. Книга не только о сексуальности, но и о взаимодействии с подростками в целом. (Рама Паблишинг, 2015)

Дэниел Сигел. Растущий мозг

Психиатр и нейробиолог Дэниел Сигел опровергает мифы о бушующих гормонах и о том, что «трудный возраст» – это те 3–4 года, которые надо перетерпеть. Лучше ничего не терпеть, а прожить прекрасное отрочество с толком. Он детально описывает физико-химические процессы в юном мозге, рассказывает о способах построения прочных связей с людьми, предлагает практики по осознанию себя. Концентрируйте внимание на дыхании, спрашивайте себя, что вы сейчас чувствуете, берите паузы и медитируйте. Что будет? Создадутся новые и укрепятся старые нейронные цепи префронтальной коры, вы сможете сами решать, как реагировать на дофаминовую «жажду удовольствий», повысится концентрация внимания, появится ощущение благополучия и глубокой связи с окружающими. Техникой майндсайта («умного зрения»), разработанной Дэниелом Сигелом, овладеть никогда не поздно, но проще это сделать, будучи подростком. (Эксмо, 2015)

Э. Руланн. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга

Норвежский педагог, автор антимоббинговых программ

подробно анализирует в книге механизм травли, ее последствия и дает практические рекомендации, которые будут полезны и учителю, и родителям. (Генезис, 2012)

Дж. Бейли. Мое тело меняется. Все, что хотят знать подростки и о чем стесняются говорить родители

Какие изменения происходят в теле мальчиков и девочек, когда они достигают подросткового возраста? Какие существуют способы контрацепции? Какие заболевания передаются половым путем? О том, что не всякий родитель решится открыто обсудить со своим взрослеющим ребенком, в этой книге рассказано внятно, профессионально и интересно. (Клевер-Медиа-Групп, 2012)

Примечания

1

Кибербуллинг – виртуальный подростковый террор, преследование (бесчисленные письма на электронную почту с угрозами и ненормативной лексикой, унизительные сообщения в соцсетях и проч.).

Вернуться

2

Исследования по распространенности нарушений пищевого поведения у детей и подростков в РФ не проводились.

Вернуться

3

A. Gustafson-Larson amp; R. Terry «Weight-related behaviors and concerns of fourth-grade children». Journal of American Dietetic Association, 1992.

Вернуться

4

D. Neumark-Sztainer «I'm, Like, SO Fat!» (The Guilford Press. 2005).

Вернуться

5

Вуайеризм (от фр. voir – «видеть») – подсматривание за обнаженными людьми и эротическими сценами.

Вернуться

6

В России действует закон «Об ограничении розничной продажи и потребления (распития) пива и напитков, изготавливаемых на его основе, в целях защиты нравственности и здоровья людей, прежде всего несовершеннолетних». Но, к сожалению, не все продавцы его соблюдают.

Вернуться

7

Согласно данным Национального института здоровья и медицинских исследований Франции (INSERM).

Вернуться